

مخالفت چین و هند با آمریکا برای قطع

واردات نفت از ایران

بلو مبرک: اقدام چین، ضربه‌ای به تلاش ترامپ برای انزوای ایران است

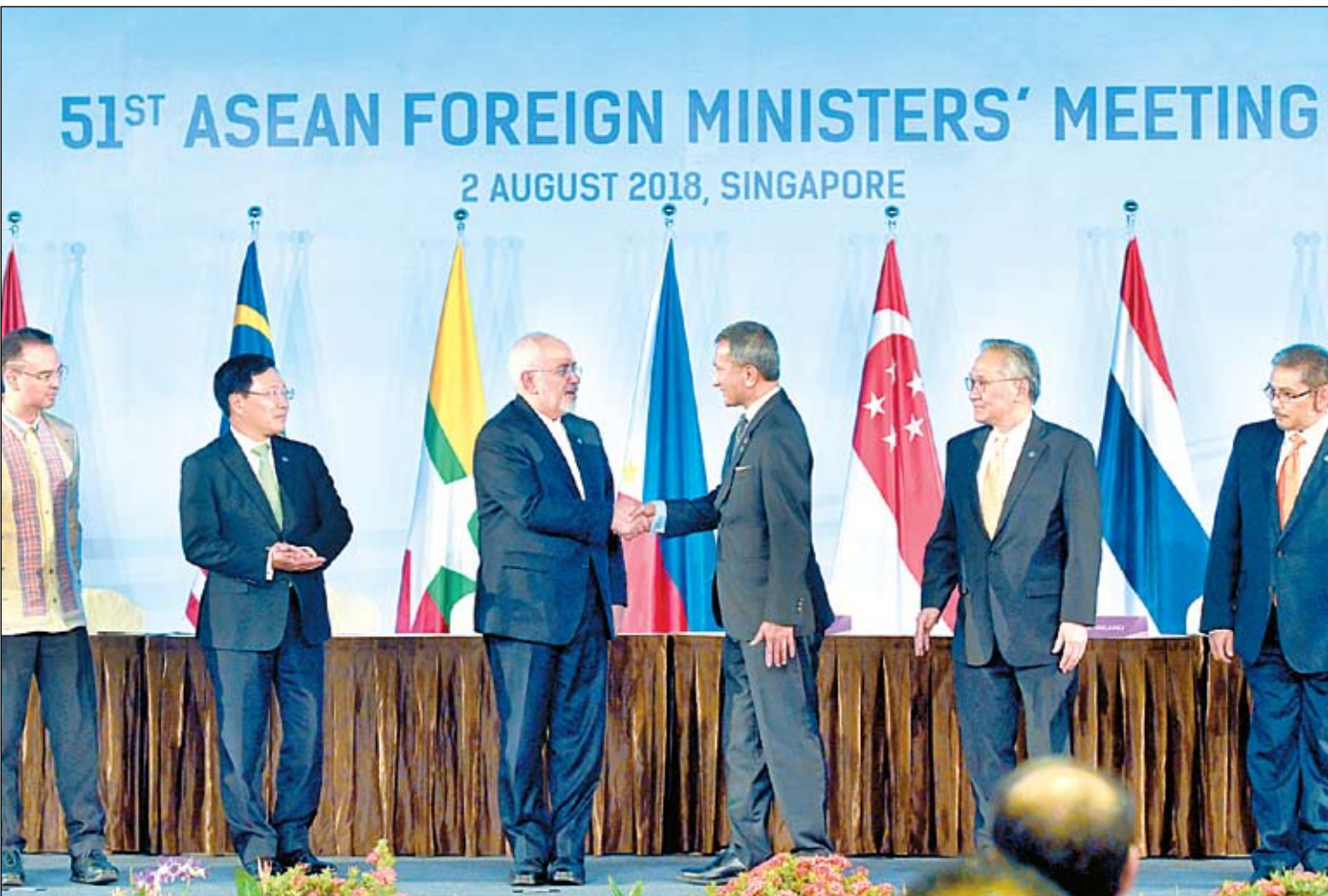
واردات نفت هند از ایران در ماه ژوئیه به رکورد ۷۶۸ هزار بشکه در روز رسید

مدیرعامل «اوم.وی» انرژی‌ش خواستار حمایت از شرکت‌های اروپایی در برابر تحریم‌ها شد

صفحه ۴

شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۷ - ۲۱ ذی‌القعده ۱۴۳۹ - ۴ آگوست ۲۰۱۸ - سال نودوسوم - شماره ۲۷۰۶۶ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - استان های تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - سایر استان ها ۵۰۰ تومان

# امضای سند الحاق ایران به پیمان مودت و همکاری «آ.سه.آن»



عکس از AFP

سندالحاق ایران به پیمان مودت و همکاری اتحادیه‌آسه‌آن(TAC) در نشست وزیران امور خارجه این اتحادیه در سنگاپور با حضور دکتر ظریف به امضا رسید

«آ.سه.آن» مجموعه‌ای از ۱۰ کشور تایلند، سنگاپور، فیلیپین، مالزی، اندونزی، ویتنام، میانمار، لائوس و برونی است که برای توسعه اقتصادی و برقراری ثبات سیاسی تلاش می‌کنند

وزیر امور خارجه: ایران با امضای این اسناد رسماً به این توافقنامه پیوست

الحاق ایران به پیمان مودت و همکاری آ.سه.آن کام مهمی برای توسعه روابط ایران با پنجمین قدرت اقتصادی جهان است

همه مقام‌های ارشد آ.سه.آن و سایر کشورهای طرف گفتگو با تهران در حاشیه این اجلاس بر حفظ برجام و گسترش روابط با ایران تأکید کردند

دولت کنونی آمریکا نشان داده که به تعهدات خود پایبند نیست و دیدار برای دیدار معنا ندارد

آمریکایی‌ها باید نشان دهند که دیدارها به توافقی منجر می‌شود که این توافق‌ها رعایت می‌شود

آمریکا باید این آمادگی را داشته باشد که اولاً بر اساس احترام گفتگو کند و ثانیاً فشار و گفتگو دو عنصر غیرقابل جمع هستند

خلیج فارس ۲۰۰ سال پیش از آن که ایالات متحده به وجود بیاید به همین نام بوده است

وزیر امور خارجه در حاشیه اجلاس بارنئیس جمهوری، نخست وزیر و وزیر خارجه سنگاپور و وزاری خارجه روسیه، ژاپن، ترکیه، استرالیا، چین، نیوزیلند، اندونزی و فیلیپین دیدار کرد

صفحه ۲

انهدام ۲ فروند پهپاد جاسوسی رژیم صهیونیستی

توسط ارتش سوریه

ارتش سوریه همزمان ۳ فروند موشک ناشناس را هم در جنوب دمشق ساقط کرد

وزیر جنگ اسرائیل: اسد در جنگ سوریه پیروز شده است

ارتش سوریه کنترل کامل مرز اردن را به دست گرفت

صفحه ۱۶



عکس از AFP

۱۹۰ شهید و زخمی در حمله و حشیانه

عربستان به بیمارستان «الحدیده» یمن

دهان و کودک بیمار و کادر درمانی بیمارستان «الثوره» در میان کشته‌ها دیده می‌شوند

جنگنده‌های عربستان آمبولانس‌ها و خودروهای امدادسان را هم هدف قرار دادند

کنگره آمریکا: عربستان باید از حملات به زیرساخت‌ها و غیرنظامیان یعنی دست بردارد

سازمان ملل حمله و حشیانه عربستان به بیمارستان «الثوره» یمن را «فاجعه‌آمیز» خواند

«بهرام قاسمی»، سخنگوی وزارت خارجه کشورمان این جنایت عربستان را شدیداً محکوم کرد

صفحه ۱۶

معاون وزیر نفت: مشکلی در تأمین بنزین کشور وجود ندارد

صادق آبادی: تولید بنزین ناپایان‌امسال به ۱۰ میلیون لیتر افزایش می‌یابد

قیمت بنزین تا پایان سال تغییر نمی‌کند

صفحه ۱۳



ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز



کری دور شمال-جنوب  
تپش ضربان اقتصاد  
غرب آسیا در ایران

صفحه ۷



مصارف  
تجربه دیپلماسی  
دینی

صفحه ۶



گزارش  
شیر مادر  
نجات بخش زندگی  
کودکان

صفحه ۵

پایان گفتگو  
گفتگو را به اهلس  
واگذارید

صفحه ۲

تیم اقتصادی دولت  
تغییر یا تثبیت؟

علیرضا خانی

تغییر تیم اقتصادی دولت در شرایط فعلی، شاید کمترین انتظاری است که هم مردم و هم کارشناسان دارند. این تغییر، با دو نگاه قابل ارزیابی است.

دیدگاه اول - تحریم یک واقعیت عینی و بیرونی است بنابراین نمی‌توان تأثیر زیادی بر آن گذاشت. فشار فزاینده آمریکا، شرکت‌های غربی و شرقی را از همکاری با ایران باز می‌دارد. تهدید آمریکا به تحریم و وضع جریمه برای هر شرکتی که با ایران همکاری یا

بانک‌های بزرگ و متوسط از همکاری با ما هراس داشته باشند. حتی با شد شرکت‌های بزرگ و متوسط از همکاری با ما هراس داشته باشند. حتی با شد شرکت‌های بزرگ و متوسط از همکاری با ما هراس داشته باشند.

مخالفت اتحادیه اروپا، چین و روسیه با تحریم‌ها نهایتاً ره به جایی نخواهد بود چرا که نهایتاً شرکت‌های بزرگ، بر اساس عقل اقتصادی

مبتنی بر «هزینه - منافع» عمل می‌کنند و هرگز منافع اقتصادی‌شان را فدای آرمان‌ها یا کنش‌های سیاسی دولت‌ها نمی‌کنند. نظام سرمایه،

بر اساس جمله بی‌رحمانه‌ی «بدرت را اگر نیک می‌خرند بفروش» بنا شده است. آمریکا بزرگترین خریدار از محصولات و خدمات همه شرکت‌های بزرگ دنیا است، بنابراین کمپانی‌ها وقتی در برزخ انتخاب

«آمریکا یا ایران» قرار گیرند، بر اساس اصلت منافع نه اصالت حق، آمریکا را انتخاب خواهند کرد. نظام بانکی بین‌المللی نیز دقیقاً بر اساس اصلت منافع عمل خواهد کرد. ماهیت کمپانی‌های بزرگ،

بانک‌ها، شرکت‌های حمل و نقل بین‌المللی، بیمه‌ها، به صورت کارتل‌ها و تراست‌های مبتنی بر سرمایه‌داری خصوصی است، بنابراین دولت‌ها حتی اگر بخواهند هم نمی‌توانند به آنها دستور دهند که

خلاف منافعشان عمل کنند. بهترین گواه این سخن، جمله معروف اماتولن مکرون رئیس جمهوری فرانسه است. او پس از همه حرف‌های

توفنده و پرحرارتی که در محکومیت خروج یک جانبه آمریکا از برجام زد و اعلام کرد که فرانسه کاملاً سابق به همکاری صنعتی

و تجاری با ایران ادامه می‌دهد، وقتی خبرنگاری از او پرسید پس چرا توتال اعلام کرد از ایران خارج می‌شود؟ پاسخ داد «من رئیس

جمهور فرانسه‌ام، مدیرعامل توتال که نیستم!»

بنابراین در این شرایط نقش افراد در تیم اقتصادی دولت، چندان نقش مهم و اثرگذار نیست. این تیم سیاسی و دیپلماتیک است که

باید با مذاکره با ۴+۱ و بقیه دنیا، تحریم‌های ظالمانه را بردارد. وگرنه، در شرایط فعلی، فروش نفت کشور هر روز کم می‌شود، مسیر ورود

ارز حاصل از صادرات نفت، به خاطر تحریم نظام بانکی، هر روز صعب‌تر و پرستلاخ‌تر می‌شود. هر روز شرکت‌های بیشتری اعلام

می‌کنند که به ما کالا و خدمات نمی‌فروشند و تکنولوژی عرضه نمی‌کنند. هر روز درآمد ارزی کشور کم می‌شود و همین «انتظار تورمی» به تورم واقعی می‌انجامد. قدرت خرید مردم و بویژه طبقات

متوسط و فقیر پایین می‌آید و جامعه آسیب‌پذیر می‌شود. در این شرایط تیم اقتصادی دولت، نقش چندانی ندارد. فقط این مردمند که

باید با صرفه‌جویی، تحمل و همکاری به پاری دولت بریزند.

دیدگاه دوم - اما صاحبان دیدگاه دوم، نگاه نخست را ساده‌اندیشانه، ولنگارانه و منفعل می‌دانند. آنها معتقدند که تیم اقتصادی دولت، اصلاً

توان و جنم کار در شرایط دشوار را ندارد. این میدان، میدان جنگ است و مردم میدان می‌خواهد. پهنه اقتصاد فعلی، پهنه رام و آرام مبتنی بر مکانیسم عرضه و تقاضا نیست. تیم اقتصادی دولت، برای کار

در بازار آرام مبتنی بر فروش بسیار نفت و کسب درآمد و بازپودن درهای میادله انتخاب شده است، نه آوردگاه تحریم و توفان.

شرایط فعلی به هیچ روی طبیعی نیست. ۳۰ میلیارد دلار ظرف ۳ ماه در بازار تجارت تزریق شد اما بهای ارز دو برابر شد. در شرایط ارز

دوخرنی و «گپ» بزرگ بین دو نرخ، بسیاری از سوامستفاده‌کنندگان توانستند از رانت بالایی بهره‌مند شوند و تازه‌الان وزارت معراج به فکر افتاده است که سابقه افراد متقاضی ارز رسمی باید بررسی

می‌شد!

سازمان برنامه آمار می‌دهد که در ۴ ماه نخست امسال قریب ۲۰ درصد بیشتر از مدت مشابه پارسل ارز به واردات تخصیص داده شده اما بازار کماکان شرایط بازار بحرانه‌زده را دارد. تیم اقتصادی دولت نه تنها کار چندانی نمی‌کند و روزنه‌ها و حتی شکاف‌های بزرگ فساد را نمی‌گیرد، بلکه حتی برای مردم توضیح دقیقی از مختصات شرایط اقتصادی نمی‌دهد. برای اینکه مردم را به همکاری بگیریم، اول باید با مردم به درستی صحبت کنیم و اطلاعات درستی به مردم

بدیم. برای کار در شرایط خاص آماده باشیم و روز به روز و حتی لحظه به لحظه به عقب نگاه کنیم و اشتباهاتمان را تصحیح کنیم.

بقیه در صفحه ۲

تا دوشنبه ۱۵ مرداد تمدید شد

پوشاک نسل امروز... و فردا

maxim

۳۰٪ تخفیف ویژه

فراخوان عمومی

موسسه املاک و مستغلات تأمین اجتماعی

سازمان تأمین اجتماعی

در نظر دارد یک قطعه زمین ملکی به مساحت حدود ۴۰۰۰ مترمربع در شهر قرچک شهرک طلایه (شمالیاً به بلوار اصلی حد فاصل میدان کلاکتری و زیرشهر، شرقاً به خیابان فرمانداری ضلع غربی پارک جنگلی، جنوباً گمرک بندر جنوبی حد فاصل پیم نور تا پارک بازی کودکان و غرباً به بلوار دادگستری محله مخاربت) خریداری نماید.

مقتضیان محترم می‌توانند پیشنهاد خود را حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۷/۰۵/۲۴ به شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۶۶۱۵۰۰ ارسال نمایند.

شماره تلفن‌های تماس: ۰۲۱-۸۸۶۶۱۵۰۰ و ۰۱

آگهی تجدید مزایده عمومی

(شماره ۱۳۹۷/۲)

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان یزد

موضوع مزایده: واگذاری یک باب غرفه تجاری به شماره پلاک ۲۹ واقع در پایانه باز یزد به صورت اجاره بدون اخذ سرقفلی.

مهلت و محل دریافت اسناد: تا ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۲۲ - عیزد بلوار پاک‌نژاد - نرسیده به میدان باهنر - دبیرخانه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان یزد

مهلت و محل تحویل پیشنهادها: تا ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۰۱ دبیرخانه حراست اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان یزد

میزان سپرده شرکت در مزایده: غرفه تجاری به شماره پلاک ۲۹ به مبلغ ۱۱,۳۰۰,۰۰۰ ریال به صورت فیش بانکی، واریزی به حساب سبیا به شماره ۰۳-۲۱۷۴۳۷۵۹۰۶۰۰ نزد بانک ملی یا به صورت ضمانتنامه بانکی.

ساعت، روز و محل بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۱ روز پنج‌شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۰۱ اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان یزد

جهت کسب اطلاعات بیشتر رجوع شود به سایت http://iets.mporgir

سال ۱۳۹۷ حمایت از کالای ایرانی

مجلس تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

زمان فروش اسناد: از تاریخ ۹۷/۰۵/۱۱ لغایت ۹۷/۰۵/۱۴

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱۱ مورخ ۹۷/۰۵/۲۸ می‌باشد.

قیمت اسناد مناقصه: ۳۳۴۴۵۰۰۰ ریال

محل دریافت اسناد: www.setadiran.ir

محل تسلیم اسناد تکمیل شده: بازگشایی شرکت‌های الکترومغناطیس هوشمند در منطقه سیستان و بلوچستان

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۵/۲۷ می‌باشد.

تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های مناقصه: ساعت ۱



# پیشنهاد وزیر کشور برای تشکیل کارگروه سامان بخشی اوضاع اقتصادی

ارومیه - خبرنگار اطلاعات: وزیر کشور در سفر به ارومیه گفت: دستگاه قضایی باید با فساد اقتصادی قدرتمندانه برخورد کند. عبداللّٰه رحمانی فضلی با بیان اینکه اگر در شرایط جنگ قرار داریم نمی‌توان عادی تصمیم گرفت، افزود: چرا می‌گوییم فلاتی فساد دارد ولی گذشت می‌کنیم، در حالی که باید دستگاه قضایی قدرتمندانه با فساد اقتصادی برخورد کند.

بازدید از منطقه مرزی «سرو» ۵۰ کیلومتری ارومیه، شرکت در جلسه مشترک ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی و کارگروه اشتغال با وزیران کشور، وزیران بهداشت، رفاه اجتماعی و ورزش، وزیران تعاون، کار و رفاه اجتماعی و وزیران صنایع و معادن، وزیران راه و ترابری، وزیران امور خارجه و دیپلماتی، وزیران فرهنگ و ارشاد اسلامی و متخینان از فعالان اقتصادی و بازرگانی بخش خصوصی، از برنامه‌های وزیر کشور در سفر به آذربایجان غربی بود.

وزیر کشور در جلسه یاد شده با تشریح اوضاع کشور اظهار داشت: برای سامان بخشی به اوضاع اقتصادی و توسعه کشور به عنوان یک کشور در ریس جهانی درخواست تشکیل یک کارگروه با ادامه که به صورت ۲۴ ساعته فعالیت کند و قول می‌دهم هر کسی به این کارگروه مراجعه کند، اگر مشکل قانونی نداشته باشیم در کمتر از ۴۸ ساعت مشکل مورد بررسی قرار گیرد.

رحمانی فضلی با بیان این که پروا از کشور فراز و فرودهای زیادی را پشت سر می‌گذاریم، خطاب به فعالان اقتصادی آذربایجان غربی گفت: متأسفانه هنوز بعد از ۴۰ سال فرصت نکرده‌ایم نظام‌های برنامه‌ریزی، بودجه ریزی و اداری را اصلاح کنیم، چرا که با جنگ تحمیلی بودیم و با تحریم‌های ظالمانه دست و پنجه نرم می‌کنیم و هنوز

امور اقتصادی و توسعه منابع استاندارد آذربایجان غربی با اشاره به ظرفیت‌های متنوع این استان، خواستار افزایش اختیارات مدیران و مسئولان استان‌های مرزی شد و اظهار داشت: آذربایجان غربی قابلیت مدیریت تأمین کالا و خدمات و بخشی از امور صادراتی را در شرایط خاص دارد و روز به روز این امر در حال تکمیل و تقویت ظرفیت است.

باید همانند شرایط جنگی برای اداره کشور تصمیم گرفت، گفت: اگر امروز شاهد فساد در کشور هستیم، یا مقصریم یا شریکیم. وی تصریح کرد: چرا می‌گوییم فلاتی فساد دارد، ولی گذشت می‌کنیم، باید داستان و دادگستری قدرتمندانه با فساد برخورد کند، مقام معظم رهبری هر ماه دو بار در خصوص مسئله فساد در کشور هشدار می‌دهند، نباید بگذاریم فساد در کشور شایع شود، بلکه باید به صورت قانونی با این موضوع برخورد شود.

وی گفت: ما ملتی هستیم مثل سیل خروشان، خودمان مسیر پیشرفت و ترقی را باز می‌کنیم و باید آگاه باشیم که خودمان می‌توانیم کشور را از وضع موجود نجات دهیم و از اینرو نباید هیچ آمیدی به کسی غیر از خودمان داشته باشیم.

وزیر کشور تأکید کرد: امروز عزتمندی مردم مهم است، نباید سر مردم زنده نگه داریم و آرامش و نشاط را در میان مردم ایجاد و حفظ شود.

وی به توانمندی و ظرفیت‌های استان آذربایجان غربی اشاره کرد و گفت: آذربایجان غربی امروز یکی از استان‌های امن کشور است و ظرفیت‌های بالایی دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

در این جلسه معاون هماهنگی

استان ایران به شمار می‌رود؛ اما با وجود برخورداری استان از تمامی مزیت‌ها، این استان در شاخص‌های توسعه رتبه پایینی در کشور دارد. محمد مهدی شه‌ریاری به برخی از مزیت‌ها و قابلیت‌های آذربایجان غربی اشاره کرد و گفت: به مرزی با ۳۴ کشور، تولید ۶ میلیون تن محصول کشاورزی در سال، قرارگرفتن بیش از ۶۰ درصد از کارخانجات تبدیلی

استان نسبت به متوسط کشوری، کمبود ۵ هزار کالاش درس و نیاز به ۵۰۰ هزار کالاش درس در استان و مشکل کمبود آب دریاچه ارومیه از جمله مشکلات و چالش‌های استان است که حل آن مشکلات و ارتقای شاخص‌های توسعه در استان، توجه ویژه مسئولان در سطح ملی و استانی را می‌طلبد.استاندار آذربایجان غربی همچنین از ۵۰۰ مورد درخواست



رضا حسینی گفت: در آذربایجان غربی با پایه مرزی وجود دارد و آنچه که برای توسعه باید رخاشر اقتصادی این استان بیش از هر چیزی نیاز است، داشتن اختیارات خاص است که بتواند این مأموریت را برای کل کشور و جامعه زنده نگه داریم و آرامش از معضلات و چالش‌های اقتصادی از این طریق حل و فصل شود.

استاندار آذربایجان غربی نیز با تأکید بر اهمیت افزایش اختیارات استانداران و مدیران اجرایی استان‌های مرزی گفت: آذربایجان غربی دروازه اتصال کشور به اروپاست و به دلیل ویژگی‌هایی مانند هم مرزی با ۳ کشور مهم‌ترین

استاندار آذربایجان غربی نیز با تأکید بر اهمیت افزایش اختیارات استانداران و مدیران اجرایی استان‌های مرزی گفت: آذربایجان غربی دروازه اتصال کشور به اروپاست و به دلیل ویژگی‌هایی مانند هم مرزی با ۳ کشور مهم‌ترین

آیت الله العظمی مکارم شیرازی: دستگاه قضایی با قاطعیت و سرعت با مفسدان اقتصادی بر خورد کند

آیت الله العظمی مکارم شیرازی گفتند: مردم حق مطالبه حل مشکلاتشان را دارند، ولی بداندن بدون انسجام داخلی و اتحاد همه گروه‌ها، مشکلات حل نمی‌شود.
شهریار جماران، ایشسان با صدور بیانیه ای در باره مسائل جاری کشور و مشکلات اقتصادی، اعلام کردند: مردم قضاتی می‌خواهند شجاع، با قاطعیت و با سرعت که به این وضع شرم آور مفسدان باید دهند.
در این بیانیه آمده است: بسیاری از مردم از طرق مختلف با ما تماس می‌گیرند و می‌گویند چرا مشکلات ما از طرق مراجع، به مسئولان تذکر داده نمی‌شود؟
بارها در جلسات خصوصی و عمومی این مشکلات را گوشرد کرده‌ایم، باز هم عرض می‌کنیم مردم آن چند موضوع به شدت از مسئولان شکایت دارند.

اول این که به مسائل اقتصادی با تورم شدید و بالا رفتن جهشی قیمت‌ها تهته نیازهای اولیه زندگی برای آنها بسیار کاهش شده است، می‌گویند گرچه تحریم‌های خارجی فشار بر اقتصاد ما وارد می‌کند، اما چنان نیست که راه‌حلی نداشته باشد. همچنین معتقدند تیم اقتصادی دولت ضعیف است،چه اجرایی دارند . مشکلات به دست آنها حل شود؟ چرا این تیم ضعیف را عوض نمی‌کنند؟ چرا صاحبانظران باتجربه اقتصادی را فراموش خوانند؟

چرا به جای ایسن که کارخانه‌ها را فعال کنند و جوانان ما را به کار دعوت کنند، ثروت‌های مردم را از گردش اقتصادی خارج و به صورت سگت و دلار در خانه‌ها محبوس می‌کنند؟ چرا تقیدبکی بدون در نظر گرفتن راهکارهای اقتصادی از طریق استقراض از بانک مرکزی، بی‌حساب و کتاب افزوده می‌شود؟

مردم از دستگاه قضایی هم به شدت شکایت دارند. می‌گویند اگر با قاطعیت، شجاعت و سرعت با مفسدان اقتصادی برخورد کنند این جرئومه‌های فساد به سرعت برچیده می‌شوند. اگر ۲۰۱۰ نفر از آنها را به محاکمه سریع، یعنی حداکثر در یکی دو ماه، نه چند سال، محاکمه کنند و اموالشان مصادره و به اشد مجازات، مجازات شوند، اوضاع عوض می‌شود

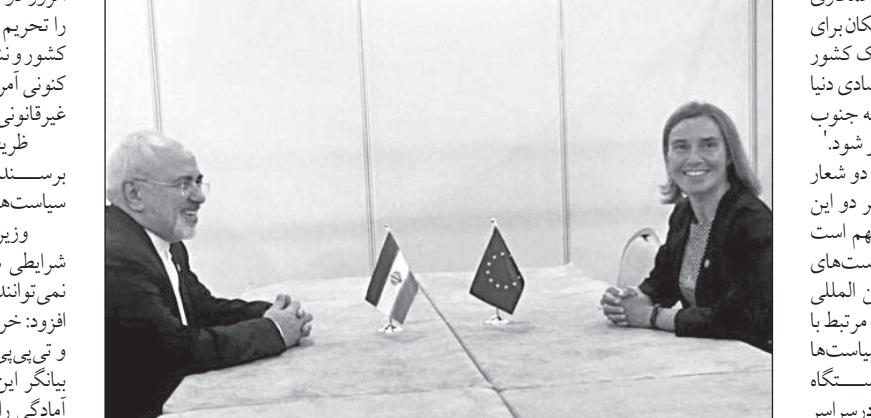
## امضای سند الحاق ایران به پیمان مودت و همکاری «آ.سه.آن»

امریکا بر پیامحصولاتی که دولت‌ها برای کنترل بخش خصوصی یا نادران یا محدود است، لذا باید ایران و کشورهای دیگر بخش‌های خصوصی را آزاد کنند تا بتوانند برای ادامه و گسترش روابط با ایران تصمیم بگیرند.ظریف دراین گفتگو همچنین بار دیگر تأکید کرد: هیچ برنامه ای برای دیدار با مایک

برای ادامه سیاست‌های خود استفاده کنندوی تأکید کرد: همه مقام‌های ارشد طرف گفتگو با ایران منابع خود را در حفظ برجام و تداوم روابط و گسترش روابط با ایران می‌دانند.

**استقلال کشور**ها از موضع **امریکا**

ظریف با اشاره به دیدارهای حاشیه‌ای خود با مقامات گفت: تمام کشورهای که



**وزیر امور خارجه کشورمان و فدریکا موگرینی مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا، در سنخاپور، آخرین تحولات و اقدامات انجام شده در سطح اتحادیه اروپا و جهان برای همه‌مندی ایران از بی‌ایلی برجام را بررس می‌کردند.**

پچنو در حاشیه این اجلاس وجود ندارد و قرار نیست دیداری باشد. دیدار با آمریکا کم وی توصیه داد: دیدبار با آمریکا کم نداشتیم. شاید دوسال بیشترین دیدار را با آمریکایی‌ها داشته‌یم، اما دولت کنونی نشان داده وی افزود: نکته قابل توجه بحث فشارهای

با مسئول آن دیدار و گفتگو داشتیم بر حفظ استقلال خود از سیاست‌های آمریکا در مورد برجام و حفظ آن به عنوان یک دستاورد دیپلماتیک.تاکیددارند.

وی افزود: نکته قابل توجه بحث فشارهای

## مبنای بازنشتگی، محاسبه حقوق ۲سال آخر خدمت است

نست و ضرب پشیمانی نیروی شاغل به بازنشته می‌پیش از این کاهش می‌یابد. ما واقعیت را بیان می‌کنیم و تصمیم با مراجع استنادگذار است. وی با بیان این که اصلاحات پارامتریک هر سه مورد سن، سابقه و فرمول بازنشتگی را در برمی‌گیرد، گفت: فرمول بازنشتگی فعلی مستمری را بر اساس معدل دو سال آخر خدمت محاسبه می‌کند. باید که شاخص‌های تعیین کننده وضع بیمه‌ای در چند دهه اخیر ارتقا می‌یافت؛ به عنوان مثال سن امید به زندگی بالا رفته است و باید سن بازنشتگی افزایش می‌یافت که این اتفاق نیافتاده است.

ابراهیم زاده افزود: نمایندگان مجلس و مجموعه دولت این دلمشغولی را دارند. اما هنوز مباحثی پیرامون چگونگی اعمال این اصلاحات و زمان اجرای آن در جریان است و تلاش می‌کنیم این موارد را در قانون مدیریت خدمات کشوری بزرنگ کنیم، اگر این اتفاق نیفتد همه متضرر می‌شوند و این مشکل

## اخبار داخلی

# تجمع کنندگان گفت که کار به جمع‌تجزیه و تجمیع جمع جمع

تجمع کنندگان که شمار آنان بیش از ۲۰۰ نفر نرود با سردادن شعارهایی مانند «بازاری، حمایت از حمایت» خواستار پیوستن کسبه و بازاریان به جمع خود شدند. در ادامه هم حمایت نیروهای پلیس را خواستار شدند، در این میان برخی شعارها هم ساختارشکنانه بود. مسأوران پلیس از کسبه خواستند، مغازه‌ها و پاساژها را تعطیل کنند.

حوالی ساعت ۱۲ ظهر پلیس با پرتاب گاز اشک‌آور، کوشید تا تجمع کنندگان را که شمار آنان بیشتر شده بود، پراکنده کند. در اعتراضات پربروز شیراز ناظران این تجمعات در عین حال که این شکل از اعتراضات را محکوم می‌کردند، از سیاست‌های اقتصادی انتقاد داشتند و تداوم وضع فعلی و مشکلات معیشتی و اقتصادی را مشکل‌آفرین دانستند. اینن تجمع ساعت ۱۳ و ۳۰ دقیقه پایان یافت.

همچنین ظه‌ر پربروز در میدان شهدای مشهد تجمعات اعتراضی بهعلت مشکلات معیشتی و اقتصادی برگزار شد. تجمع کنندگان که حدود ۱۰۰ نفر بودند بعضاً شعارهای انتقادی سر می‌دادند.حیدر خوش‌نیت، سرپرست فرمانداری مشهد در گفتگو با ایسنا اظهار داشت : به‌علت سوءاستفاده دشمنان مردم ایران، به هیچ تجمعی مجوز داده نشده و نمی‌شود و همه تجمعات غیرقانونی است.

وی درباره برخورد با تجمیع کنندگان، افزود: نیروی معیشتی و اقتصادی باید رشد. همچنین تجمعات مردمی در برخی شهرها در اعتراض به مشکلات معیشتی و اقتصادی باید رشد. همچنین تجمعات مردمی در برخی شهرها در اعتراض به مشکلات معیشتی و اقتصادی باید رشد.

آیت الله العظمی مکارم شیرازی: دستگاه قضایی با قاطعیت و سرعت با مفسدان اقتصادی بر خورد کند

آیت الله العظمی مکارم شیرازی گفتند: مردم حق مطالبه حل مشکلاتشان را دارند، ولی بداندن بدون انسجام داخلی و اتحاد همه گروه‌ها، مشکلات حل نمی‌شود.
شهریار جماران، ایشسان با صدور بیانیه ای در باره مسائل جاری کشور و مشکلات اقتصادی، اعلام کردند: مردم قضاتی می‌خواهند شجاع، با قاطعیت و با سرعت که به این وضع شرم آور مفسدان باید دهند.
در این بیانیه آمده است: بسیاری از مردم از طرق مختلف با ما تماس می‌گیرند و می‌گویند چرا مشکلات ما از طرق مراجع، به مسئولان تذکر داده نمی‌شود؟
بارها در جلسات خصوصی و عمومی این مشکلات را گوشرد کرده‌ایم، باز هم عرض می‌کنیم مردم آن چند موضوع به شدت از مسئولان شکایت دارند.

اول این که به مسائل اقتصادی با تورم شدید و بالا رفتن جهشی قیمت‌ها تهته نیازهای اولیه زندگی برای آنها بسیار کاهش شده است، می‌گویند گرچه تحریم‌های خارجی فشار بر اقتصاد ما وارد می‌کند، اما چنان نیست که راه‌حلی نداشته باشد. همچنین معتقدند تیم اقتصادی دولت ضعیف است،چه اجرایی دارند . مشکلات به دست آنها حل شود؟ چرا این تیم ضعیف را عوض نمی‌کنند؟ چرا صاحبانظران باتجربه اقتصادی را فراموش خوانند؟

چرا به جای ایسن که کارخانه‌ها را فعال کنند و جوانان ما را به کار دعوت کنند، ثروت‌های مردم را از گردش اقتصادی خارج و به صورت سگت و دلار در خانه‌ها محبوس می‌کنند؟ چرا تقیدبکی بدون در نظر گرفتن راهکارهای اقتصادی از طریق استقراض از بانک مرکزی، بی‌حساب و کتاب افزوده می‌شود؟

مردم از دستگاه قضایی هم به شدت شکایت دارند. می‌گویند اگر با قاطعیت، شجاعت و سرعت با مفسدان اقتصادی برخورد کنند این جرئومه‌های فساد به سرعت برچیده می‌شوند. اگر ۲۰۱۰ نفر از آنها را به محاکمه سریع، یعنی حداکثر در یکی دو ماه، نه چند سال، محاکمه کنند و اموالشان مصادره و به اشد مجازات، مجازات شوند، اوضاع عوض می‌شود

آیت الله العظمی مکارم شیرازی: دستگاه قضایی با قاطعیت و سرعت با مفسدان اقتصادی برخورد کند

آیت الله العظمی مکارم شیرازی گفتند: مردم حق مطالبه حل مشکلاتشان را دارند، ولی بداندن بدون انسجام داخلی و اتحاد همه گروه‌ها، مشکلات حل نمی‌شود.
شهریار جماران، ایشسان با صدور بیانیه ای در باره مسائل جاری کشور و مشکلات اقتصادی، اعلام کردند: مردم قضاتی می‌خواهند شجاع، با قاطعیت و با سرعت که به این وضع شرم آور مفسدان باید دهند.
در این بیانیه آمده است: بسیاری از مردم از طرق مختلف با ما تماس می‌گیرند و می‌گویند چرا مشکلات ما از طرق مراجع، به مسئولان تذکر داده نمی‌شود؟
بارها در جلسات خصوصی و عمومی این مشکلات را گوشرد کرده‌ایم، باز هم عرض می‌کنیم مردم آن چند موضوع به شدت از مسئولان شکایت دارند.

اول این که به مسائل اقتصادی با تورم شدید و بالا رفتن جهشی قیمت‌ها تهته نیازهای اولیه زندگی برای آنها بسیار کاهش شده است، می‌گویند گرچه تحریم‌های خارجی فشار بر اقتصاد ما وارد می‌کند، اما چنان نیست که راه‌حلی نداشته باشد. همچنین معتقدند تیم اقتصادی دولت ضعیف است،چه اجرایی دارند . مشکلات به دست آنها حل شود؟ چرا این تیم ضعیف را عوض نمی‌کنند؟ چرا صاحبانظران باتجربه اقتصادی را فراموش خوانند؟

چرا به جای ایسن که کارخانه‌ها را فعال کنند و جوانان ما را به کار دعوت کنند، ثروت‌های مردم را از گردش اقتصادی خارج و به صورت سگت و دلار در خانه‌ها محبوس می‌کنند؟ چرا تقیدبکی بدون در نظر گرفتن راهکارهای اقتصادی از طریق استقراض از بانک مرکزی، بی‌حساب و کتاب افزوده می‌شود؟

مردم از دستگاه قضایی هم به شدت شکایت دارند. می‌گویند اگر با قاطعیت، شجاعت و سرعت با مفسدان اقتصادی برخورد کنند این جرئومه‌های فساد به سرعت برچیده می‌شوند. اگر ۲۰۱۰ نفر از آنها را به محاکمه سریع، یعنی حداکثر در یکی دو ماه، نه چند سال، محاکمه کنند و اموالشان مصادره و به اشد مجازات، مجازات شوند، اوضاع عوض می‌شود

آیت الله العظمی مکارم شیرازی: دستگاه قضایی با قاطعیت و سرعت با مفسدان اقتصادی برخورد کند

آیت الله العظمی مکارم شیرازی گفتند: مردم حق مطالبه حل مشکلاتشان را دارند، ولی بداندن بدون انسجام داخلی و اتحاد همه گروه‌ها، مشکلات حل نمی‌شود.
شهریار جماران، ایشسان با صدور بیانیه ای در باره مسائل جاری کشور و مشکلات اقتصادی، اعلام کردند: مردم قضاتی می‌خواهند شجاع، با قاطعیت و با سرعت که به این وضع شرم آور مفسدان باید دهند.
در این بیانیه آمده است: بسیاری از مردم از طرق مختلف با ما تماس می‌گیرند و می‌گویند چرا مشکلات ما از طرق مراجع، به مسئولان تذکر داده نمی‌شود؟
بارها در جلسات خصوصی و عمومی این مشکلات را گوشرد کرده‌ایم، باز هم عرض می‌کنیم مردم آن چند موضوع به شدت از مسئولان شکایت دارند.

اول این که به مسائل اقتصادی با تورم شدید و بالا رفتن جهشی قیمت‌ها تهته نیازهای اولیه زندگی برای آنها بسیار کاهش شده است، می‌گویند گرچه تحریم‌های خارجی فشار بر اقتصاد ما وارد می‌کند، اما چنان نیست که راه‌حلی نداشته باشد. همچنین معتقدند تیم اقتصادی دولت ضعیف است،چه اجرایی دارند . مشکلات به دست آنها حل شود؟ چرا این تیم ضعیف را عوض نمی‌کنند؟ چرا صاحبانظران باتجربه اقتصادی را فراموش خوانند؟

چرا به جای ایسن که کارخانه‌ها را فعال کنند و جوانان ما را به کار دعوت کنند، ثروت‌های مردم را از گردش اقتصادی خارج و به صورت سگت و دلار در خانه‌ها محبوس می‌کنند؟ چرا تقیدبکی بدون در نظر گرفتن راهکارهای اقتصادی از طریق استقراض از بانک مرکزی، بی‌حساب و کتاب افزوده می‌شود؟

مردم از دستگاه قضایی هم به شدت شکایت دارند. می‌گویند اگر با قاطعیت، شجاعت و سرعت با مفسدان اقتصادی برخورد کنند این جرئومه‌های فساد به سرعت برچیده می‌شوند. اگر ۲۰۱۰ نفر از آنها را به محاکمه سریع، یعنی حداکثر در یکی دو ماه، نه چند سال، محاکمه کنند و اموالشان مصادره و به اشد مجازات، مجازات شوند، اوضاع عوض می‌شود

پیدا کرد. براساس این گزارش، انتشار اطلاعاتی در فضای مجازی که حاکی از اخذ مجوز برای تجمع و اعتراض نسبت به وضع اقتصادی اخیر بود، فرمانداری کرج با انتشار اطلاعیه‌ای، این موضوع را شایعه دانست و صدور هر مجوز برای تجمع را تکذیب کرد. با این وجود ظه‌ر پربروز شمار اندکی که وضع اقتصادی به‌خصوص گرانی راجات حضور خود اعلام می‌کردند در فلکه اول رج‌شهر (کوهرشدت) دست به تجمع زدند که این تجمع هم با حضور عوامل انتظامی پایان یافت.

در نخستین تجمع که حوالی ساعت هشت شب سمنشبه نهم مرداد در گوشه‌درشت پل آذر، جمعیتی بین ۲۰۰ تا ۷۰۰ نفر، حضور داشتند، معترضان در این تجمع با سردادن شعارهایی به وضع اقتصادی و مدیریتی کشور اعتراض داشتند. معترضان پس از چند ساعت حضور توسط نیروی انتظامی متفرق شدند.

چشم‌پارشی‌ها گذشته هم وضع مشابه شب اول به وجود آمد که به گفته برخی شاهدان عینی یک دستگاه موتورسیکلت و یک دستگاه خودرو تیروی انتظامی توسط شماری معترض به آتش کشیده شد که البته این موضوع در هیچ مقام در اس‌ان تأیید نکرد.

همچنین ظه‌ر پربروز میدان شهداء و ابتدای خیابان شهید رجایی شهر اراک شاهد اعتراضات پراکنده شماری از تجمع‌کنندگان بود. این تجمع که حدود ۱۵۰ نفر که به‌تدریج در این مکان تجمع کرده بودند ایجاد شده بود، با حضور نیروهای انتظامی پایان یافت. در این تجمع شعارهایی در اعتراض به شرایط اقتصادی موجود سر داده شد.

نایب رئیس مجلس شسورای اسلامی تأکید کرد: از معضلات کشور ما خلالت نهاده‌ا و مقامات مختلف به کار یکدیگر است که ذکر مصایق آن از حوصله این نامه خارج است.
به گزارش جماران، «دولت ترامپ» با انعقاد دوباره از برجام و پافشاری بر درستی تصمیم خود برای خروج از این توافق مدعی شد: امیدوارم همه چیز بین ما و ایران خوب ششودود ادعا کرد: آنها اکنون نسبت به چهار ماه پیش، سیاست‌های متفاوتی هستند.این سخنان تنها چند روز پس از آن مطرح می‌شود که وی در یک کنفرانس خبری، برای مذاکره با ایران بدون هرگونه پیش‌شرطی «اعلام آماده کرده بود.

## علی مطهری: در موضوع مذاکره با آمریکا باید تابع تصمیم نظام بود

ملت یعنی رئیس‌جمهوری انجام‌شود نه هر مقامی، ۳-امام‌خینی(ره)،نظام‌افغانیان را ازورود به سیاست نهی کردند چون موجب اختلاف میان آنها می‌شود.از کار اصلی خود بازمی‌مانند. این جمله امام(ره) معروف است که در پاسخ به اظهار نظر یکی از فرماندهان سپاه درباره مسأله‌ای که در مجلس مطرح بود، فرمودند: به سپاه چه مربوط که در مجلس چه می‌گذرد؟

۴- از معضلات کشور ما دخالت نهاده‌ا و مقامات مختلف در کار یکدیگر است که ذکر مصایق آن از حوصله این نامه خارج است.

۱- این مطلب که در شرایط موجود، مذاکره با آمریکا که از موضع نقش‌یمان و اعمال تحریم و تغییر ملت ایران وارد شده، به صلاح و نفع کشور و انقلاب اسلامی نیست، از نظر انجینابن‌ورشن و دبئهی است‌امام با آن مطلب باید تابع تصمیم مقامات عالی نظام باشد.

در نامه نایب‌رئیس مجلس و نماینده آمده است: سرلشکر محمدمعلی جعفری فرمانده کل محترم سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

در نامه‌ای که در پاسخ به اظهارات اخیر آقای ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا، منتشر کردید خطاب به او فرموده‌اید: «باید بدانیم مردم ایران هرگز به مسئولین خود اجازه نمی‌دهند. ما ملات بی‌ظبطان بزرگ را نمی‌دهند. ما ملات بی‌ آرزو را به گور خواهید برد که

نایب رئیس مجلس شسورای اسلامی تأکید کرد: از معضلات کشور ما خلالت نهاده‌ا و مقامات مختلف به کار یکدیگر است که ذکر مصایق آن از حوصله این نامه خارج است.

به گزارش جماران، «دولت ترامپ» با انعقاد دوباره از برجام و پافشاری بر درستی تصمیم خود برای خروج از این توافق مدعی شد: امیدوارم همه چیز بین ما و ایران خوب ششودود ادعا کرد: آنها اکنون نسبت به چهار ماه پیش، سیاست‌های متفاوتی هستند.این سخنان تنها چند روز پس از آن مطرح می‌شود که وی در یک کنفرانس خبری، برای مذاکره با ایران بدون هرگونه پیش‌شرطی «اعلام آماده کرده بود.

## مسئولیت محسنی صالحي مسئولیت های بیمارستانی با مرکز درمانی است

رئیس کمیسیون سلامت شورای شهر تهران با تأکید بر این که مسئولیت بی‌خطر کردن بیمارستانی بیمارستان‌ها برعهده بیمارستان‌ها و مراکز درمانی است، گفت: طبق توافق‌های انجام شده میان شهرداری و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مسئولیت محسنی صالحي بیمارستانی موقوفند بیمارستانی ویژه را پس از بی‌خطر کردن در داخل کیسه‌های خطر بزرگ کنند و تحویل شهرداری دهند تا نسبت به امحای آنها اقدام شود.

صدرا زاده‌اعظم نوری در گفتگو با شهر نوشت اظهار داشت: با توجه

شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۷- ۲۱ ذی‌القعدة ۱۴۳۹- ۴ آگوست ۲۰۱۸- سال نو دوسوم - شماره ۲۷۰۶۶

## گفتگو را به اهش واگذارید

**سید مسعود ضوی**

در این ایام بحث و جدل در باب گفتگو و مذاکره، از حیث مفید بودن یا مضر بودن، (پایچی و سسلبی) بسیار در میان سیاستمداران و مدیران و صاحب نظران مطرح بوده و موضوع داغ رسانه‌هاست. از نایب رئیس مجلس شورای اسلامی و سسنگوی دولت تا فرمانده سپاه پاسداران و ائمه جمعه و برخی مقامات دیگر در این موضوع ورود کرده، مضرات و منافع احتمالی را تذکر می‌شوند.

گاهی ائذار و بیم می‌دهند و گاهی به آینده موکول می‌کنند و گاه از اساس انکار کرده و اقفی برای مذاکره نمی‌جویند. طرفداران مذاکره نیز دفع الوقت را خطا دانسته و احتمالات مفید و منافی در این موضوع می‌بینند و گاهی این نظرات را بیان می‌کنند. ولی البته این گروه با صدای آرام و محدودتر و به بیان نظرات اهتمام دارند. درحالی که مخالفان و منتقدان با صدای بلند و گاهی هل مل مبارز طلبانه بید می‌شوند و پرداخته و دیدگاه خود را بیانمی‌نمایند.

هر دو گروه حق دارند، اما این که عده‌ای این سسو و آن سوی این موضوع و مسئله، حشکاری و حد‌گذاری‌های حقونی و کیشری مطرح کرده و به جای «تحدید» دقیق نظریه‌ها به «تهدید» صاحب نظران می‌پردازند و بی‌نقد شمار و قیل و قال در مقام نظریه پردازی بلند می‌کنند و خلاصه این که اصلا درکی از این القاط و در آمیختن ندارند مایه تأسف و بلکه جای نگرانی است.

این موضوع باید به عنوان یک امر ابتدایی و یک اصل عام در اذهان ما پذیرفته شود که گفتگو و مذاکره در عالم سیاست، صرفا بر اساس منافع ملی و مصالح سیاسی انجام می‌گیرد یا نمی‌گیرد. این مسئله یک تکلیف شرعی نیست همچنان که حرمت شرعی هم ندارد و اعتبار اخلاقی یا غیر اخلاقی هم نباید برای آن نظر گرفت. مذاکره، امری لازم و ابزار سیاست و اقتصاد و مرادات بین‌الملل است. اگر مذاکره نباشد، جنگ و اصطکاک و رقابتی خوفناک را باید از سر بگذرانیم. بنابر این اذیه اجداد همه‌ای سیاست کارشان را ببیند و فارغ از مباحثه تبلیغاتی یا فشار نظامی یا فشار سیاسی یا فشاری غیر عقلانی، بی‌مراوده و مذاکره و دفاع از منافع ملی در هر کجا و هر سطح فراهم شود. این شرایط اگر آلان وجود ندارد بدین معنا نیست که فردا هم وجود نخواهد داشت.

## تو امپ: امیدوارم همه چیز بین ما و ایران خوب شود

رئیس جمهوری آمریکا که در آستانه انتخابات کنگره آمریکا برای فعالیت‌های تبلیغاتی حزب جمهوریخواه به شهر ویلکس بار ایالت پنسیلوانیا سفر کرده بود، گفت: من آمریکا را از توافق هسته‌ای وحشتناک، هرنیتزا و ناکرآمد با ایران خارج کردم.

به گزارش جماران، «دولت ترامپ» با انعقاد دوباره از برجام و پافشاری بر درستی تصمیم خود برای خروج از این توافق مدعی شد: امیدوارم همه چیز بین ما و ایران خوب ششودود ادعا کرد: آنها اکنون نسبت به چهار ماه پیش، سیاست‌های متفاوتی هستند.این سخنان تنها چند روز پس از آن مطرح می‌شود که وی در یک کنفرانس خبری، برای مذاکره با ایران بدون هرگونه پیش‌شرطی «اعلام آماده کرده بود.

## علی مطهری: در موضوع مذاکره با آمریکا باید تابع تصمیم نظام بود

ملت یعنی رئیس‌جمهوری انجام‌شود نه هر مقامی، ۳-امام‌خینی(ره)،نظام‌افغانیان را ازورود به سیاست نهی کردند چون موجب اختلاف میان آنها می‌شود.از کار اصلی خود بازمی‌مانند. این جمله امام(ره) معروف است که در پاسخ به اظهار نظر یکی از فرماندهان سپاه درباره مسأله‌ای که در مجلس مطرح بود، فرمودند: به سپاه چه مربوط که در مجلس چه می‌گذرد؟

۴- از معضلات کشور ما دخالت نهاده‌ا و مقامات مختلف در کار یکدیگر است که ذکر مصایق آن از حوصله این نامه خارج است.

۱- این مطلب که در شرایط موجود، مذاکره با آمریکا که از موضع نقش‌یمان و اعمال تحریم و تغییر ملت ایران وارد شده، به صلاح و نفع کشور و انقلاب اسلامی نیست، از نظر انجینابن‌ورشن و دبئهی است‌امام با آن مطلب باید تابع تصمیم مقامات عالی نظام باشد.

در نامه نایب‌رئیس مجلس و نماینده آمده است: سرلشکر محمدمعلی جعفری فرمانده کل محترم سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

در نامه‌ای که در پاسخ به اظهارات اخیر آقای ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا، منتشر کردید خطاب به او فرموده‌اید: «باید بدانیم مردم ایران هرگز به مسئولین خود اجازه نمی‌دهند. ما ملات بی‌ظبطان بزرگ را نمی‌دهند. ما ملات بی‌ آرزو را به گور خواهید برد که

نایب رئیس مجلس شسورای اسلامی تأکید کرد: از معضلات کشور ما خلالت نهاده‌ا و مقامات مختلف به کار یکدیگر است که ذکر مصایق آن از حوصله این نامه خارج است.

به گزارش جماران، «دولت ترامپ» با انعقاد دوباره از برجام و پافشاری بر درستی تصمیم خود برای خروج از این توافق مدعی شد: امیدوارم همه چیز بین ما و ایران خوب ششودود ادعا کرد: آنها اکنون نسبت به چهار ماه پیش، سیاست‌های متفاوتی هستند.این سخنان تنها چند روز پس از آن مطرح می‌شود که وی در یک کنفرانس خبری، برای مذاکره با ایران بدون هرگونه پیش‌شرطی «اعلام آماده کرده بود.

## مراسم استقبال از ۱۳۵ شهید تازه تفحص شده در تهران



مراسم استقبال از ۱۳۵ شهید تازه تفحص شده در تهران برگزار شد. شهید مسیحی صالحي مسئولیت های بیمارستانی با مرکز درمانی است

## مسئولیت محسنی صالحي مسئولیت های بیمارستانی با مرکز درمانی است

رئیس کمیسیون سلامت شورای شهر تهران با تأکید بر این که مسئولیت بی‌خطر کردن بیمارستانی بیمارستان‌ها برعهده بیمارستان‌ها و مراکز درمانی است، گفت: طبق توافق‌های انجام شده میان شهرداری و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مسئولیت محسنی صالحي بیمارستانی موقوفند بیمارستانی ویژه را پس از بی‌خطر کردن در داخل کیسه‌های خطر بزرگ کنند و تحویل شهرداری دهند تا نسبت به امحای آنها اقدام شود.

صدرا زاده‌اعظم نوری در گفتگو با شهر نوشت اظهار داشت: با توجه

## تیم اقتصادی دولت: تغییر یا تثبیت؟

بقیه از صفحه اول
تک‌تک اعضای تیم اقتصادی دولت بارها و بارها در صفحه تلویزیون و صفحه اول روزنامه اعلام کرده بودند که دولت برای همه شرایط احتمالی برنامه دقیق دارد. حتی برای بدترین شرایط ممکن! اما چه شد؟ در طرفه‌العینی همه برنامه‌ها نابود شدند و دولت می‌کند در حال برنامه‌ریزی و ارائه بسته جدید است! دولت چنانچه بواقع برای همه شرایط برنامه

داشت، کار اینگونه نمی‌شد. دولت اگر می‌خواست مردم را به همکاری بگردد برای آن هم برنامه‌ریزی می‌کرد و از پیش شرایط را مهیا.
ایک ضعف تیم اقتصادی دولت، یک «پیشداوری» نیست بلکه دقیقا یک دآوری است از روی عملکرد انجام شده.

تیم اقتصادی دولت بارها و بارها در صفحه تلویزیون و صفحه اول روزنامه اعلام کرده بودند که دولت برای همه شرایط احتمالی برنامه دقیق دارد. حتی برای بدترین شرایط ممکن! اما چه شد؟ در طرفه‌العینی همه برنامه‌ها نابود شدند و دولت می‌کند در حال برنامه‌ریزی و ارائه بسته جدید است! دولت چنانچه بواقع برای همه شرایط برنامه















































#### اخبار کوتاه داخلی

#### ترکیب فرنگی کاران در بازی‌های آسیایی

با برگزاری جلسه شورای فنی ترکیب تیم ملی کشتی فرنگی در بازی های

آسیایی مشخص شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کشتی، پس از برگزاری جلسه شورای فنی تیم های ملی کشتی فرنگی ترکیب تیم اعزامی به بازی های آسیایی جاکارتا اعلام شد. ۶۰ کیلوگرم، مهرداد مردانی، ۶۷کیلوگرم، محمدرضا گرای،۷۷کیلوگرم: محمدعلی گرابی – پژمان پشام بعنوان گزیده نخست برای حضور در رقابت های جهانی مجارستان مدنظر کادر فنی خواهد بود. ۸۷ کیلوگرم: حسین نوری، ۹۷ کیلوگرم: علی اکبر جلدیری – مهدی علایری با اعزام به مسابقات بین المللی پیش رو برای حضور در مسابقات جهانی ازببایی شود. ۱۳۰ کیلوگرم: بهنام مهدیزاده –شهاب قوره جیلی بعنوان گزیده نخست برای حضور در رقابت‌های مجارستان مد نظر کادر فنی خواهد بود.سرمربی: علی اشکانی.

#### پیروزی پرگل مس در فوتسال آسیا

تیم فوتبال مس سونگون با پیروزی فاطح کار خود را در مسابقات قهرمانی باشگاه‌های فوتسال آسیا آغاز کرد. به گزارش فدراسیون، در نخستین دیدار مس سونگون در مسابقات قهرمانی باشگاه‌های فوتسال آسیا، نماینده ایران در گروه چهارم، به مصاف سپاه تاجیکستان رفت و توانست با نتیجه پرگل ۲ بر ۹ برتری برسد تا با بردی قاطع کار خود را در این مسابقات آغاز کند. تیم سونگون امروز در دومین دیدار خود با مصاف نماینده تاجیکستان ای رود.

#### مراکش میزبان ووشو جوانان جهان؛ چین میزبان جام جهانی ساندا

در پایان اجلاس جهانی ووشو که با حضور مهدی علی‌نژاد برگزار شد، مراکش میزبان مسابقات ووشو قهرمانی جوانان جهان در ۲۰۲۰ شد و چین هم میزبانی جام‌جهانی ساندا را بر عهده گرفت.

به گزارش ایسنا، دبیر سی و نهمین اجلاس فدراسیون جهانی ووشو، با حضور مهدی علی‌نژاد رئیس فدراسیون ووشو ایران و عضو هیات رئیسه جهانی در ماکائو برگزار شد که در پایان، شهر "ریاط" کشور مراکش به عنوان میزبان مسابقات ووشو قهرمانی جهان جوانان انتخاب شد. میزبانی جام جهانی تالو به شهر "گوبجو" کشور ژاپن، مسابقات کشتی "تای جی" به شهر "کاتانیا" در ایتالیا و جام جهانی ساندا هم به کشور چین سپرده شد.

#### مرتی میزبان نامزد بهترین ورزشکار معلول جهان شد

ملی‌پوش والیبالی‌نشنسته ایران آن سوی کیمپه ملی پارالمپیک نامزد دریافت عنوان بهترین ورزشکار ماه جولای ۲۰۱۸ معرفی شد.

به گزارش ایسنا، کمیته ملی پارالمپیک اسامی نامزدهای دریافت درکرت عنوان «بهترین ورزشکاران معلولان جهان» در ماه جولای ۲۰۱۸ را اعلام کرد که در بین آنها نام مرتضی مهزاد ملی‌پوش والیبالی‌نشنسته ایران هم دیده می‌شود.

مهزاد، بلندقامت‌ترین والیبالیست معلول جهان،نقش موثری در قهرمانی ایران، در رقابت‌های جهانی والیبالی‌نشنسته در هلند داشت.مهزاد دومین ورزشکار ایرانی است که می‌تواند به عنوان بهترین ورزشکار ماه از سوی کمیته ملی المپیک انتخاب شود. پیش از این ساره جومائردی در ماه می این عنوان را به خود اختصاص داده بود.این ملی پوش ۲۴۶ مسابقهٔ ایران برای تصاحب این عنوان باید با «کار آذگناه» دوندو وبلجری از بریتانیا، «دیده د گورت» تینیس بازی هلندی، «الیزابت گوس» پرتابگر نیزه از برزیل و «استفان اویسن» تینیس باز سوئدی رقابت کند.

#### رقابت ۲ هزار دانشآموز سر از ۱۲۰ دانشگاه در المپιάد ورزشی

دبیرکل اجرایی چهاردهمین المپιάد ورزشی دانشجویان سراسر کشور گفت:

در چهاردهمین المپιάد ورزشی دانشجویان پسر سراسر کشور، دو هزار دانشجو

از ۱۲۰ دانشگاه کشور، تا ۱۸ مرداد با یکدیگر رقابت می کنند.

به گزارش اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم،تحقیقات و فن آوری، فرهاد دریانوش با پایان این مطلب افزود: پسران دانشجوی ورزشکار در ۱۴ رشته فوتسال، هندبال، والیبالی، بسکتبال، تئیس روی میز، بدمینتون و دو میدانی، شطرنج، کاراته، تکراندو، شنا، جودو، کشتی آزاد و کشتی فرنگی به رقابت می پردازند.گفتنی است چهاردهمین المپιάد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی سراسر کشور از ۲۷ تیر تا ۵ مرداد (در پیش دخترا) برگزار شد و از ۱۱ تا ۱۹ مرداد (در دختر پسران) به میزبانی دانشگاه شیراز برگزار می‌شود.

#### خشاعی و دژاگه از فردای در تمرینات تراکتور سازی

کاپیتان های تیم ملی فوتبال دیشب برای انجام تست پزشکی و حضور در

تمرینات تراکتور راهی تهران شدند.

به گزارش ورزش سه، مسعود شجاعی و اشکان دژاگه دو کاپیتان تیم ملی فوتبال که چهارشنبه شب قراردادی سه ساله با تراکتورسازی امضا کردند، دیشب راهی تهران شدند. شجاعی و دژاگه با حضور در تهران صبح امروز برای انجام تست های پزشکی راهی مرکز ایفمارک خواهند شد و بعد از آن برای حضور در تمرینات تراکتورسازی به تبریز سفر می کنند. این دو بازیکن باتجربه احتمالاً در فردا در تمرینات تراکتورسازی حضور خواهند داشت.گفته می شود این باشگاه قصد جذب رامین رضائیان را هم دارد.

## مراسم گرامیداشت یاد مر حوم حاج عباس دودوزانی بر گزار شد



مراسم گرامیداشت یاد مرحوم حاج عباس دودوزانی روز پنجشنبه از ساعت ۱۱ صبح تا ۱۲:۳۰ در مسجد نور واقع در میدان قاضی تهران، برگزار شد.

وی از پایه گذاران سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

و اولین فرمانده کل آن بود. سپس وزیر ارشاد دولت شهید رجایی شد و چندین دوره به عنوان نماینده مجلس شورای اسلامی انتخاب شد.

از دیگر سمت‌های او، معاون وزیر علوم و مشاور

سیدمحمدخامنی در دولت اصلاحات بود. او همچنین

عضو و رئیس شورای شهر تهران در دوره اول شوراها و رئیس کانون زندانیان سیاسی قبل از انقلاب بود. آخرین منصب مرحوم دودوزانی «مشاور ارشد ریاست

#### ۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری است

رئیس اداره پیشگیری از سرطان وزارت بهداشت، گفت: ۴۰درصد از

سرطان ها قابل پیشگیری هستند.

به گزارش مهر، دکتر علی قنبری مطلق در چهارمین سمینار تومورهای سرر و گردن اظهار داشت: «دورصد از سرطان ها نیز قابل درمان است و وی افزود: صد صبح زندگی نقش بیشتری در مقایسه با عوامل محیطی در بروز سرطان بین ایرانیان دارد.»۴۰درصد از ایرانیان اضافه وزن دارند و همچنین «دورصد از ایرانیان نیز فعالیت بدنی کافی ندارند.

قنبری مطلق گفت: کمبود مصرف میوه و سبزی به عوامل مختلفی

بستگی دارد که عوامل بروز سرطان است.

رئیس اداره پیشگیری از سرطان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی گفت: در صورت اصلاح سبک زندگی با کاهش بروز سرطان مواجه خواهیم بود. مصرف دخانیات نیز در بروز سرطان مؤثر است. وی افزود: پراساس آماریا هر سال ۱۱۲هزار نفر دچار سرطان می شوند.

## قول بیمه‌های تجاری برای پرداخت بدهی بیمارستان‌ها تا پایان شهر یور

رئیس اداره بودجه معاونت درمان وزارت بهداشت با اشاره به بدهی انباشته

بیمه‌های تجاری بابت اختصاص ۱۰ درصد حق بیمه شخص ثالث به وزارت

بهداشت برای درمان ریاگان مصدومان ترافیکی گفت: بیمه‌های تجاری اجازه

کرده‌اند تا پایان شهریورماه بدهی خود به وزارت بهداشت را تسویه می‌کنند.

دکتر رضا رشتی در گفتگو با ایسنا، درباره آخرین وضعیت پرداخت

بدهی بیمه‌های تجاری به وزارت بهداشت توضیح داد و گفت: بیمه ایران

۱۰۰میلیارد تومان از بدهی‌های خود را به صورت اوراق تسویه کرده است.

سایر بیمه‌های تجاری نیز همچنان رقمی حدود ۵۰۰۰۵۵۲۰۰میلیاردتومان به

وزارت بهداشت بدهکار هستند.

وی تاکید کرد: بیمه‌های تجاری به هیچ عنوان تأثیری در پدیشی

درمان بیماران تصادفی ندارد اما عدم پرداخت این مطالبات از سوی بیمه‌ها،

برای وزارت بهداشت مشکل ایجاد می‌کند؛ چراکه طبق قانون، درمان بیماران

تصادفی باید رایگان باشد. وقتی بیمه پول این موضوع را تأمین نمی‌کند، تأکیر

وزارت بهداشت از منابع دیگر و بیمارستان‌ها از درآم اختصاصی خود باید

در آن جبران کنند.

## ورزشی

# پیروزی بارزش پیکان،پدیده وپارس جنوبی در توقف استقلال

تیم‌های فوتبال ذوب‌آهن و استقلال در هفته دوم

لیگ برتر به تساوی دو بر دو رضایت دادند.

به گزارش ایسنا، دو تیم ذوب‌آهن و استقلال در چارچوب هفته دوم لیگ برتر از ساعت ۲۰:۴۵ در ورزشگاه فولادشهر برابر هم قرار گرفتند که این دیدار در پایان با نتیجه تساوی دو بر دو خاتمه یافت.

در این دیدار رضاحبیب‌زاده(۲۳) وادی هرناندز(۴۵)

برای ذوب‌آهن گلزنی کردند و وریا غفوری(۲۲) (۵۶

کلی‌های استقلال را به ثمر رساند. نیمه نخست‌بازی در

۱۰ قیقه نخست پایپای دنبال می شد و دو تیم احتیاط

را در دستور کار خود قرار داده بودند.

در ادامه استقلال بازی را در دسترس گرفت و در

دقیقه سیزدهم این رشید مفاهری بود که دروازه میزبان

را نجات داد و ضربه زیبای روح‌الله باقری را دفع کرد.

پس از این ذوب‌آهن توپ و میدان را در اختیار گرفت

و حملات زهرداری را روی دروازه استقلال ترتیب

داد. دو واکنش زیبای رحمتی سبب باز نشدن دروازه

آبی‌ها شد. با این حال ارسال یک کرنر از سوی مسلمان

روی دروازه استقلال با اثر گذاری بازیکن ذوب آهن،

شوت دیدنی گل تساوی را به ثمر رساند.

در ادامه این ذوب‌آهن بود که دست از حمله نکشید

و باز هم روی کرنر به گل رسید. بدین‌اشبه رحمتی

سبب شد توپ به ادی هرناندز برسد تا این بازیکن گل

دوم ذوب‌آهن را در دقیقه ۴۵:۲۰ به ثمر برساند.

نیمه دوم در دقیقه ۵۰ تیم بازی را از هجومی

آغاز کردند تا در دقیقه ۵۵ حملات استقلال نه‌جا

و وریا غفوری روی پاس فرشیدباقری و با از پیش

رو دراشتس مفاهری گل دوم خود و تمیش را به ثمر

رساند.پس از این گل بازی متعادل شد و اشتباهات

## قهرمانی تیم ملی شطرنج ایران در جام ملت های آسیا

غلبه بر "ایران سفید" و "قزاقستان"

بسه ترتیب در رده های دوم و سوم جای گرفتند.ترکیب تیم ایران

سبز: پرهام مقصودلو،پویا ایذنی،

سید محمد امین طباطبایی، علیرضا

فیروزجا و مسعود مصدق پسر.

در بخش بانوان این مسابقه

تیم "ایران سبز" به نتیجه ۲:۰

برابر "هند" دست پیدا کرد و تیم

"ایران قرمز" ۱:۳ از "قزاقستان"

شکست خورد.

در رده بندی پانمی، تیم "چین"

به مقام قهرمانی رسید. "ویتنام" در

جایگاه دوم قرار گرفت و "هند"

سوم شد.

تیم ملی شطرنج ایران پیش از

این و در بخش شروع هم قهرمانی

جام ملت های آسیا ۲۰۱۸ را از آن

خود کرده بود.

## بانوان فوتبال ایران حرفان خود را شناختند

تیم ملی ایران در گروه دوم این مسابقات با هنگ کنگ،

امارات،مالزی و لبنان همگروه شد. رقابت‌های تیم ملی

ایران، در این مرحله از روز شنبه ۱۵ آبان آغاز می‌شود

و ایران در نخستین گام با ماکائو دیدار می‌کند.

## ورزشی



فاهیک‌های دو تیم در میانه‌های میدان باعث شد بازی

در نیمه دوم موقعیت‌های گل کمتری داشته باشد.

در اواسط نیمه دوم محمدرضاحسینی با شوتی زیبا

دروازه استقلال را تهدید کرد که باز هم رحمتی مانع

به ثمر رسیدن گل سوم شاگردان نمازی شد.

روی حرکت زیبای روح‌الله باقری، وحید محمدزاده

مجبور به خطا روی این بازیکن شد که داور با نشان

دادن کارت زرد دوم به مدافع ذوب‌آهن سبب شد تا

میزبان از دقیقه ۷۳، ده نقره شود. ۱۵ دقیقه آخر بازی

هم پرخورود بدون ایجاد خطری روی دروازه‌ها ادامه

پیدا نکرد و در این میان در دقیقه ۹۰:۲۴ هم محمد

دانشگر از زمین بازی اخراج شد و در نهایت دو تیم

به تساوی دو بر دو رضایت دادند.

فرزاد خود را با این باشگاه به اعضا رسانده، درباره

شناختن خوداز استقلال گفت: احساس خوبی در حضور

در ایران و در استقلال دارم. همه بازیکنان آرزو دارند

که در باشگاه بزرگی مانند استقلال بازی کنند. همچنین

وینفرد شفر هم یک مربی بزرگ است که مطمئناً تجربه

طرق همام بازیکن جدید استقلال که به تازگی

فرزاد خود را با این باشگاه به اعضا رسانده، درباره

شناختن خوداز استقلال گفت: احساس خوبی در حضور

در ایران و در استقلال دارم. همه بازیکنان آرزو دارند

که در باشگاه بزرگی مانند استقلال بازی کنند. همچنین

وینفرد شفر هم یک مربی بزرگ است که مطمئناً تجربه

طرق همام بازیکن جدید استقلال که به تازگی

فرزاد خود را با این باشگاه به اعضا رسانده، درباره

شناختن خوداز استقلال گفت: احساس خوبی در حضور

در ایران و در استقلال دارم. همه بازیکنان آرزو دارند

که در باشگاه بزرگی مانند استقلال بازی کنند. همچنین

وینفرد شفر هم یک مربی بزرگ است که مطمئناً تجربه

شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۷-۲۱ تیر القعهه ۱۳۹۷-۴ آگوست ۲۰۱۸- سال نود و سوم- شماره ۲۷۰۶۶

# پیروزی بارزش پیکان،پدیده وپارس جنوبی در توقف استقلال

کار کردن با او برای من اهمیت زیادی دارد.

استقلال خوزستان ۱- پدیده ۲

در دیگر دیدار این هفته تیم فوتبال استقلال

خوزستان در حالی که با ۹۲ با یک گل از مهمان

خود پیش بود، دو بر یک مقابل پدیده شکست خورد.

برای پدیده امین قاسمی‌نژاد در دقیقه ۹۲ و یونس

شاکیری در دقیقه ۹۴ گلزنی کردند و وحید خشتان در

دقیقه ۲۲ برای میزبان گلزنی کرد.

**پیکان ۲ – سایپا صفر**

همچنین تیم فوتبال پیکان برابر میهمانش سایپا با

سه گل به برتری رسید.

در ادامه مسابقات هفته دوم تیم فوتبال پیکان در

ورزشگاه شهدای شهر قدس مقابل سایپا بود که این

دیدار در نهایت با برتری سه بر صفر به سود پیکانی‌ها

به پایان رسید.

برای شاگردان مجید جلالی در این دیدار محمد

قاضی در دقیقه ۴۶، سعید واقعی در دقیقه ۶۷ و ماهان

رحمانی در دقیقه ۹۰ گلزنی کردند.این دیدار در حضور

حدود ۵۰ هوادار برگزار شد.

**پارس جنوبی جم ۲- نفت مسجد سلیمان**

**صفر**

شاگردان تارا تهرام هفته دوم لیگ برتر را با پیروزی

دو بر صفر پشت سر گذاشتند.تیم پارس جنوبی جم در

میزبان هفته دوم لیگ برتر توانست با نتیجه دو برصفر

نفت مسجد سلیمان را شکست دهد و سه امتیاز خانگی

این مسابقه را کسب کند.

در اوایل این مسابقه حملاتی بین دو تیم رد و

بدل شد و در دقیقه ۲۲ عماد میرجوان توانست با ضربه

سر نخستین گل مسابقه را به ثمر برساند.

بازی تا دقیقه ۷۰ با همین نتیجه در جریان بود که

ابراهیم صالحی، توانست از خروج اشتباه دروازیان نفت

مسجد سلیمان استفاده کند و با ضربه سر دومین گل

پارس جنوبی را به ثمر برساند.در نهایت این بازی با

همین نتیجه به پایان رسید و شاگردان تاران توانستند

هفته دوم لیگ برتر را با این برد خانگی پشت‌س سر

بگذارند.

**حضور خانوادگی تماشاگران در سالن مسابقات**

## کشتی نونهالان آسیا

مسابقات می توان به حضور خانواده های علاقمند به کشتی،

در سالن رقابت‌ها اشاره کرد که از نزدیک شاهد مبارزات

آینده‌سالان کشتی کشور هستند.این اتفاق کم نظیر این بار

در ده سی نونهالان رخ داده و گزارش از این آینده ممکن

است خانواده‌ها بتوانند مسابقات رده های بالاتر را هم از

نزدیک تماشا کنند تا اخیر.

همچنین ۴ داور زن کشورمان که به تازگی درجه ۳

بین المللی داور۱ کشتی را بدست آورده اند هم در این

رقابت ها قضاوت می کنند.

شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۷-۲۱ تیر القعهه ۱۳۹۷-۴ آگوست ۲۰۱۸- سال نود و سوم- شماره ۲۷۰۶۶

#### اخبار کوتاه خارجی

**پرسپچه ۱۰ ساله ر کورد فلیس را شکست**

کلارک کنت، پرسپچه ۱۰ ساله آمریکایی،

رکورد ۱۰۰ متر قورباغه که متعلق به مایکل

فلیس بود را شکست و به نام خود به ثبت

رساند.

به گزارش "ورزش سه"، در مسابقات

فار وسترن که در شهر کالیفرنیا آمریکا برگزار

می‌شود، کلارک کنت در ۱۰۰ متر قورباغه، با

رکورد ۱:۰۹:۳۸ توانست رکورد پیشین را که

متعلق به مایکل فلیس با ۱:۰۹:۴۸ بود را بشکند. فلیس که موفق ترین

ورزشکار تاریخ المپیک با ۲۳ مدال طلا به حساب می‌آید، در ۲۳ سالگی

و در سال ۱۹۹۵ این رکورد را به نام خود به ثبت رسانده بود. کلارک

در مصاحبه با CBS در این رابطه گفت: "خیلی ها من را کلارک صدا

می‌کنند ولی حالا وقتی که رکورد مایکل فلیس را شکسته ام، همه من

را سوپرمن صدا می‌کنند.

با این حال، مربی کلارک معتقد است که او پتانسیل تبدیل شدن به

موفق ترین ورزشکار تاریخ المپیک و شکستن رکورد مدال‌های فلیس را

دارد.مایکل فلیس هم نسبت به این رکوردشکن واکنش جالبی داشت. او

در توییت خود نوشت: "به کلارک کنت برای شکستن این رکورد تبریک

می‌گویم. ادامه بله رفیق! رویاهای بزرگ داشته باش."







## حمله به مسجدی در ولایت «پکتیا»

## افغانستان با ۳۱ شهید

سرویس خارجی: حمله انتحاری به یک مسجد شیعیان در ولایت پکتیا پکتیا افغانستان ۳۱ شهید و ۱۰۰ زخمی بر جا گذاشت. در همین رابطه«سردار ولی تیس» سخنگوی پاپس ولایت پکتیا اعلام کرد: این حمله انتحاری در مسجد امام زمان(عج) در شهر «گردیز» این ولایت رخ دادوی گفت: دو مهاجم انتحاری وارد مسجد شدند و به سوی مردم تیراندازی و سپس جلیقه‌های انتحاری خود را منفجر کردند.پاپس کابل نیز:از کشته شدن سه تبعه خارجی در منطقه «نهم» شهر کابل که از سوی افراد ناشناس ربوده شده بودند، خبر داد.

از طرفی، گروه «دادخواهی و حفاظت از غیر نظامیان» اعلام کرد: در شش ماهه گذشته ۷۰۰ غیر نظامی در ولایت ننگرهار افغانستان کشته و یا زخمی شده اند. از سوی«دشبح الله مجاهد» سازمانی طالبان در بیانه‌ای اعلام کرده که ۳۰ تیروی امنیتی افغان در ولایت‌های بدخشان و پکتیا به این گروه پیوسته‌اند. مقامات محلی ولایت «مهلنده» نیز از آزاد شدن ۶۱ غیر نظامی از زندان طالبان در منطقه «کاریز» واقع در شهر «کجکی» این ولایت در عملیات نیروهای ویژه ارتش افغانستان خبر دادند. در چنین شرایطی، نیروهای ناتو در افغانستان با انتشار بیانه‌ای نسبت به از بین رفتن گروه تروریستی داعش در شمال این کشور ابراز تردید کردند و گفتند: هنوز زود است که اعلام کنیم این گروه از بین رفته است. در تحوٰلی دیگر، «مطلق بن مجاهد القحطانی» فرستاده ویژه وزیر امور خارجه قطر در دیدار با رئیس‌جمهوری افغانستان، میانجیگری بین دولت کابل و طالبان به منظور حل اختلافات را تایید کرد.

## عفو بین الملل: عربستان باهمکاری

## اسرائیل مخالفان خود را سرکوب می کند

سرویس خارجی: سازمان عفو بین‌الملل در گزارشی از همکاری‌های جاسوسی رژیم های صهیونیستی و سعودی برای حمله به فعالان حقوق بشر عربستانی راافشا کرد و در این راستا حمله سایبری مشترک آنها به برخی مخالفان رژیم آل سعود را دانید.اساس این گزارش، ریاض و «تل آویو» پیام‌های با عنوان «طعمه» عربستانی خبر داد.

عفو بین‌الملل در گزارشی همکاری‌های جاسوسی رژیم های صهیونیستی و سعودی برای حمله به فعالان حقوق بشر عربستانی راافشا کرد و در این راستا حمله سایبری مشترک آنها به برخی مخالفان رژیم آل سعود را دانید.اساس این گزارش، ریاض و «تل آویو» پیام‌های با عنوان «طعمه» عربستانی خبر داد.

## پمپئو، کره شمالی را به کار شکنی در روند خلع سلاح هسته‌ای متهم کرد

سرویس خارجی: وزیر خارجه آمریکا با ادعای تداوم فعالیت تسلیحاتی کره‌شمالی، این کشور را به کار شکنی و نقض قطعنامه‌های سازمان ملل متهم کرد.مایک پمپئو، با متهم کردن کره شمالی به عهدشکنی، خواستار قطع هرگونه فعالیت تسلیحاتی این کشور شد و گفت:اگر یک‌جوبگ آون به خلع سلاح هسته‌ای متعهد شده و جهان نیز انتظار دارد که مقامات پیونگ یانگ این کار را در پاسخ چوب قطعنامه‌های شورای امنیت سازمان ملل انجام دهند.وی مدعی شد کره شمالی فعلا رفتار فتنی ضدضاد با این نهاد دارد و تقریبا یک یا دو قطعنامه شورای امنیت را نقض کرده‌است.پمپئو افزود:کره شمالی تا عملی کردن تعهداتش برای خلع سلاح هسته‌ای فاصله بسیاری دارد.در چنین شرایطی، «دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا در پیامی توییتی‌ر اعلام کرد: از رهبر کره شمالی برای عمل به تعهدش و آغاز فرایند ارسال بقایای اجساد عزیزانمان تشکر می کنم.

## انهدام ۲ فروند پهپاد جاسوسی رژیم صهیونیستی توسط ارتش سوریه

سرویس خارجی: گزارش‌های رسیده از پایتخت سوریه حاکی از آن است که سامانه های پدافند هوایی ارتش سوریه در چهار جاسوسی رژیم صهیونیستی را در غرب دمشق ساقط کردند. همزمان منابع سورى از سرنگونی سه فروند موشک ناشناس توسط



بازگشت هزاران پناهجوی سوری از ترکیه رسانی های ترکیه از آغاز روند بازگشت هزاران پناهجوی سوری ساکن ترکیه برای گذراندن تعطیلات عید قربان از تاریخ ۲۶ ماه جاری تا پایان هزاران پناهجوی سوری از طریق قمر قارقیاش استان

سامانه‌های پدافند هوایی سوریه خبر دادند که ظاهرا دو فروند از این موشک‌ها در جنوب دمشق و دیگری در شمال غرب این شهر سرنگون شدند.در چنین شرایطی ایالاتیج‌ترنیک،اروپا،وزارت‌های داخل‌در روزنامه‌جرولان،سراسرائیل اعلام کرد که ظاهرا رژیم صهیونیستی گفت: از نظر ما وضعیت سوریه در نزدیکی دمشق را هدف قرار دهد. از سوی‌های رژیم صهیونیستی در حمله سون‌رادویو ارتش این رژیم به سوریه و کشته شدن هفت نیروی سوری در این حمله خبر داد. روزنامه‌عبری‌زبان معاویو نیز

## دست رد مصر بر سینه آمریکا برای اعزام نیروی نظامی به «باب‌المندب»

سرویس خارجی: دولت مصر با درخواست آمریکا برای اعزام نیروی نظامی و چند فروند ناوچه نیروی دریایی به تنگه باب‌المندب، با هدف تأمین امنیت این آبراه بین‌المللی مخالف تر است اقدامی که نشان از عدم همراهی «قاهره» با سیاست‌های منفعت طلبانه تراب در منطقه دارد. به گفته منابع خبری، دولت مصر با درخواست آمریکا و برخی کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس برای اعزام شمار دیگری از نیروها و ناوچه‌های نیروی دریایی خود به تنگه باب‌المندب، با هدف تأمین امنیت این تنگه راهبردی مخالف گزارش‌های رسانه‌ها، قاهره قصد ندارد در راستای تأمین منافع آمریکا و کشورهای عرب حاشیه خلیج فارس، هزینه بیشتری برای تأمین امنیت این آبراه بین‌المللی بپردازد.منابع خبری افزودند: به اکنون تعدادی از شناورهای دریایی مصر نیز در این منطقه حضور دارند و ارتش این کشور حاضر به افزایش تعداد این شناورها نشده است.

## هشدار آلمان نسبت به قدرت یابی مجدد داعش در عراق

سرویس خارجی: دولت آلمان در گزارشی به مناسبت پایان عملیات آموزشی نیروهای پیشمرگه در شمال عراق، درباره قدرت گرفتن مجدد داعش در این کشور هشدار داد و به خطرناک شدن داعش در عراق خود در عراق در قالب آموزش نیروهای ارتش مرکزی خبر داد.

از آموزش نیروهای پیشمرگه توسط افسران آلمانی، نیروهای داعش از بسیاری از موضوع خود در شمال عراق ناگزیر به عقب نشینی شده‌اند. در این بیانه آمده است: گرچه نیروهای داعش در عراق تن به شکست داده و تضعیف شده‌اند، ولی کم‌کمان

نیروهای خطرناکی هستند.وی توانده ضمن بازسازی خود در مناطق از این کشور، ثابت و امنیت عراق و منطقه را بار دیگر به خطر انداخته.

در ادامه آمده است: داعش به طور فزاینده ای به صورت زیر زمینی فعالیت خود را در عراق افزایش داده و همچنین جلدی برای امنیت و پایداری در این کشور و منطقه و فراتر از آن است

صاحب امتیاز: شرکت ابرار انچاپ (مؤسسه اطلاعات)
مدیر مسئول: سید محمود دعائی
مدیر دبیر: علیرضا خانجی
نشانی:تهران- بلوار میمنه-ماده- خیابان مصدق جنوبی (نفت جنوبی سابق)
ساختمان اطلاعات- قدیمستی ۱۵۴۹۵۲۱۱ (تهران)
پست تصویری تحریریه ۲۲۲۲۵۸
تلفن: ۲۹۹۹۹
تلفن پذیرش آگهی‌ها ۲۱ و ۱۹ و ۲۲۲۵۸۰
نشانی اینترنتی: http://www.ettelaat.com
پست الکترونیکی: ettelaat.com
منشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

# ۱۹۰ شهید و زخمی در حمله و حشیانه عربستان به بیمارستان «الحدیده» یمن

سرویس خارجی: زخمی‌ها وجود دارد.
نهادهای بهداشتی و پزشکی یمن از شهروندان خواستند تا برای اهدای خون با هدف نجات جان مجروحان این جنایت جنگی، به مراکز پزشکی کودک کش سعودی بار دیگر در سایه سکوت ظالمانه جامعه جهانی، با حمله هوایی وحشیانه به بیمارستانی در شهر بندری «الحدیده»، دست کم ۶۰ تن از جمله ده‌ها زن و کودک بیگانه این کشور را به شهادت رساند و ۱۳۰ نفر دیگر را نیز زخمی کرد تا بار دیگر قوانین حقوق بشری بین‌المللی را به تمسخر گرفته و آنها را مقهور خوی دمدنشانه و پادیه نشینی خود کرده باشد.

به گفته منابع خبری، جنگنده‌های عربستان در واکنش به شکست‌های سخت میدانی و عدم اثباتی ائتلاف سعودی برای مقابله با حملات پهپادی و موشکی ارتش و انصارالله، در تازه‌ترین جنایت خود، بیمارستان «الثوره» در شهر «الحدیده» یمن را بمباران کردند که به شهادت دست کم ۶۰ تن از جمله شمار زیادی زن و کودک بیمار در این مکان و همچنین ده‌ها پرسنل کادر درمانی متوجه شد و علاوه بر آن، ۱۳۰ نفر دیگر را نیز زخمی شدن کرد.

شکبه تلویزیونی «المسیره» یمن در همین رابطه گزارش داد: عربستان در این حمله هوایی، عاملانه ساختمان‌ها در این بیمارستان را هدف قرار داده است، به گفته «طله المکولی» وزیر بهداشت یمن، جنگنده‌های سعودی اماراتی همچنین به صورت هدفمند و عادلانه، آمبولانس‌ها و خودروهای امدادی در این بیمارستان را نیز هدف حملات خود قرار داده اند.

شکبه خبری «الجزیره» نیز به نقل از مدیر اطلاعاتی بیمارستان «الثوره» گزارش داد که تمامی شهدای این حمله، شهروندان غیرنظامی بودند و امکان افزایش شمار شهدای این حمله‌ه هوایی به دلیل وخامت حال این جنایت به وضوح بیانگر شیوه

مراجعه کنند. در همین حال، دفتر سیاسی جنبش انصارالله یمن با صدور بیانه‌ای شدید‌الحن، حمله هوایی ائتلاف سعودی به بیمارستان الحدیده را محکوم کرد و آن را «جنایتی وحشیانه» علیه ملت یمن خواند.

در بیانه انصارالله آمده است:

سوریه در ارتفاعات اشغالی جولان خیر داد. مقام سفارت رژیم صهیونیستی در مسکو بدو نکر نام خود گفت: استقرار واحدهای پاپس نظامی روسیه در ارتفاعات جولان پس از هماهنگی با طرف اسرائیل انجام گرفت و پلیس نظامی روسیه به مکرر تیراندازی از اهر گونه اقدام تحریک آمیز علیه

خبر دیگر اینکه رئیس اداره عملیاتی ستاد کل نیروهای مسلح فدراسیون روسیه گفت: ارتش سوریه منطقه مرزی این کشور با اردن را به سه کنترل کامل خود در آورد. ژنرال سرگی رودسکوی افزود: منطقه مرزی سوریه با اردن از وجود تروریست‌ها پاکسازی شده است. وی تصریح کرد: واحدهای ارتش سوریه آخرین مقرهای گروه تروریستی داعش در جنوب غربی استان قنطره را نابود کردند. در خبری دیگر سازمان عفو بین الملل با انتشار گزارشی، ترکیه را به نقض حقوق بشر در منطقه غفرین سوریه متهم کرد و از آنکارا خواست هر چه زودتر به این شرایط پایان دهد.

سازمان عفو بین الملل با انتشار گزارشی از وضعیت دو ماه گذشته شهر غفرین مدعی شد که نظامیان ترک مستقر در این شهر توجیه به اقدامات غیر انسانی یعنی شبه نظامیان مسلح نمی‌کنند به طوری که ساکنان غفرین با طیف گسترده‌ای از نقض حقوق بشر مواجه شده اند.

نیروهای صلیحان سازمان ملل مستقر در خطوط حائل سوریه با ارتفاعات جولان(تحت اشغال رژیم صهیونیستی) مستقر شده اند. قرار است پلیس نظامی روسیه در هشت مقر ویژه، بازرسی در خطوط حائل با ارتفاعات جولان ایجاد کند. پلیس نظامی روسیه این مقرها را غارت است. بعضی از گروه های مسلح پس از تثبیت آموزش سوریه به ارتش این کشور تحویل خواهد داد. همزمان نماینده رئیس جمهور سوریه در امور سوریه، احمد کرد کشور با رژیم صهیونیستی به توافقی رسیده که طی آن دو نگره ناشنن نیروهای متحد سوریه تا فاصله

## دیر کل حزب وحدت مسلمین پاکستان: انقلاب اسلامی ایران بیشترین تاثیر را بر مردم کشورم داشته است

سرویس خارجی: علامه اراجا ناصر عباس جعفری؛ از تاثیر بسیار زیاد انقلاب اسلامی ایران بر مردم پاکستان در عرصه های مختلف خبر داد. دیر کل حزب وحدت مسلمین پاکستان گفت: فتاوی امام خمینی (ره) به عنوان اصل و مبسوس نسبت به زمان خود، بیشترین تاثیر را بر مردم مسلمان کشورم بر جا گذاشته و وحدت شیعه و سنی از اصول محکم این فتواهاست.

وی با تاکید بر لزوم گسترش وحدت شیعه و سنی، افزود:فتاوی امام خمینی درباره شرکت در نماز جماعت اهل سنت در ایام حج، در زمان خود بسیار تاثیر گذار بود و از تفرقه امت مسلمان که همانا خواست دشمنان بود، خبری یاد کرد و گفت: دشمنان اسلام به دنبال آن هستند که این وحدت را دحشه دار کنند، ولی با رهبری مقام معظم رهبری این حرکت پر طراوت و زنده است.

همچنین از ملاشای شدن یک گروه تروریستی در کرکوک خبر داد.این گروه تروریستی که متشکل از شش نفر بودند در مسیر شهروندان عراقی بعب گذری می کردند. از طرفی، در عملیات نیروهای عراقی علیه عناصر داعش در یکی از مناطق استان بابه، تعدادی از تل های این کشور نیز در حملات تروریستی و شماری از عناصر تروریست نیز به هلاکت رسیدند.همزمان، وزارت کشور عراق از دستگیری مسئول گشت‌های امنیتی داعش در شهر موصل به نام «ولوحده» در قسمت شرقی این شهر خبر داد.

نماینده آیت‌الله العظمی سیستانی، مرجع‌عالم‌ شیعیان این کشور نیز در حملات تروریستی و ناامنی‌های عراق در آمان نماذن و وی نیز از سوء قصد تروریستی در استان امنیته‌ا سالن به در برده. گفته می‌شود خبری، افراد مسلح ناشناس با مسلسل به سوی حلقه «الاضی الطافی» نماینده آیت‌الله العظمی سیستانی در استان المنشی عراق تیراندازی کردند اما به ایشان آسیبی نرسید.

# اطلاعات

#### سال‌نود و سوم

شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۷	
ذی‌القعدة ۱۳۹۶ – ۴ آگوست ۲۰۱۸	
ظاهر شمعی	۱۰ و ۱۲ دقیقه
غروب آفتاب	۶ و ۲۰ دقیقه
اذان مغرب	۲۶ و ۲۰ دقیقه
نیمه شب‌شمعی (پایان وقت ادای نماز عشا)	۲۳ و ۰۰ دقیقه
اذان صبح (فردا)	۲۹ و ۴ دقیقه
طلوع آفتاب (فردا)	۱۵ و ۹ دقیقه

# یمن

یمن را زخمی‌ها در آورد. «یکبی هبلی» نماینده آمریکا در سازمان ملل در همین رابطه به صورت ضمنی این اقدام سعودی‌ها را محکوم و اعلام کرد: بعد از ایس‌ن حمله هوایی به کمکه‌های شهروندانه مانند غذا، دارو و سوخت و به مردم یمن، از درد و رنج غیر نظامیان بکاخذ.

در چنین شرایطی، در حالی که تمامی منابع خبری یمنی، منطقه‌ای و بین‌المللی، جنایت عربستان در بیمارستان را تایید کرده اند، ترکیه و موشکی ارتش و انصارالله، در تازه‌ترین جنایت خود، بیمارستان «الثوره» در شهر «الحدیده» یمن را بمباران کردند که به شهادت دست کم ۶۰ تن از جمله شمار زیادی زن و کودک بیمار در این مکان و همچنین ده‌ها پرسنل کادر درمانی متوجه شد و علاوه بر آن، ۱۳۰ نفر دیگر را نیز زخمی شدن کرد. شکبه تلویزیونی «المسیره» یمن در همین رابطه گزارش داد: عربستان در این حمله هوایی، عاملانه ساختمان‌ها در این بیمارستان را هدف قرار داده است، به گفته «طله المکولی» وزیر بهداشت یمن، جنگنده‌های سعودی اماراتی همچنین به صورت هدفمند و عادلانه، آمبولانس‌ها و خودروهای امدادی در این بیمارستان را نیز هدف حملات خود قرار داده اند.

شکبه خبری «الجزیره» نیز به نقل از مدیر اطلاعاتی بیمارستان «الثوره» گزارش داد که تمامی شهدای این حمله، شهروندان غیرنظامی بودند و امکان افزایش شمار شهدای این حمله‌ه هوایی به دلیل وخامت حال این جنایت به وضوح بیانگر شیوه

## آمریکا ترکیه را تحریم کرد؛ آنکارا: پاسخ می دهیم

مداخله جوانه‌کاخ سفید درباره دستگاه قضایی ترکیه و تهدید به اعمال تحریم علیه کشور را نمی‌پذیریم. همچنین وزارت امور خارجه ترکیه طی بیانه‌ای نسبت به تصمیم وزارت خزانه‌داری آمریکا برای اعمال تحریم علیه دو وزیر ترکیه اعتراض و اعلام کرد: تصمیم واشنگتن در تحریم سلیمان سولیو وزیر کشور و عبدالحمید گل وزیر دادگستری ترکیه نه با اصول دولتی انطباق دارد و نه قابل تشریح و با مفاهیم حقوقی و عدالت است و تنها ماهیت مداخله جوانه در سیستم حقوقی ترکیه دارد. در این حال، «عبدالحمید گل»، وزیر دادگستری ترکیه در واکنش به اعمال تحریم وی از سوی آمریکا در تویییت نوشت: من هیچ رویایی جز زندگی کردن و مردن در این کشور ندارم. «بنیالسی ییلدیریم»، رئیس مجلس ترکیه نیز، تصمیم اخیر وزارت خزانه‌داری آمریکا در تحریم وزیر کشور و دادگستری ترکیه را اقدامی خودسرانه و غیرس قانونی خواند و گفت: انتظار داریم که آمریکا‌های‌ها هر چه سریع‌تر به این اشتباه پایان دهند. «خولوسی آکار» وزیر دفاع ترکیه هم گفت: ترکیه نه از تحریم‌های آمریکا می‌ترسد و نه آنها را می‌پذیرد. «بیرات البایرک»، وزیر خارجه‌داری و دارایی

ترکیه نیز گفت: تحریم‌های اعمال‌شده از سوی آمریکا علیه آنکارا بر سر محاکمه کشیش آمریکایی متهم به حمایت از تروریسم، غیرقابل قبول است. و تاثیرات محدودی بر اقتصاد ما خواهد داشت. از سویی‌چ حزب سیاسی عدالت و توسعه، جمهوریخواه خلق، حرکت ملی و دولت ترکیه در پیانه‌ای مشترک عبدالحمید گل وزیر دادگستری ترکیه و وزیران امور اقتصادی و دارایی ترکیه، در نامه‌ای به افسر بلند پایه عربستان را در جنوب

ترکیه نیز گفت: تحریم‌های اعمال‌شده از سوی آمریکا علیه آنکارا بر سر محاکمه کشیش آمریکایی متهم به حمایت از تروریسم، غیرقابل قبول است. و تاثیرات محدودی بر اقتصاد ما خواهد داشت. از سویی‌چ حزب سیاسی عدالت و توسعه، جمهوریخواه خلق، حرکت ملی و دولت ترکیه در پیانه‌ای مشترک عبدالحمید گل وزیر دادگستری ترکیه و وزیران امور اقتصادی و دارایی ترکیه، در نامه‌ای به افسر بلند پایه عربستان را در جنوب

ترکیه نیز گفت: تحریم‌های اعمال‌شده از سوی آمریکا علیه آنکارا بر سر محاکمه کشیش آمریکایی متهم به حمایت از تروریسم، غیرقابل قبول است. و تاثیرات محدودی بر اقتصاد ما خواهد داشت. از سویی‌چ حزب سیاسی عدالت و توسعه، جمهوریخواه خلق، حرکت ملی و دولت ترکیه در پیانه‌ای مشترک عبدالحمید گل وزیر دادگستری ترکیه و وزیران امور اقتصادی و دارایی ترکیه، در نامه‌ای به افسر بلند پایه عربستان را در جنوب

## بیم از بادبادک‌های آتش‌زای فلسطینیان، سفر نتانیاهو به کلمبیا را ترک کرد

وی تصریح کرد: ما به حساس گفتیم که مالیات، امنیت داخلی، دولت، قضاییه، اراضی و گذرگاه‌ها را به ما واگذار کند چراکه در غیر این صورت نمی‌توانیم پاسخگوی مردم باشیم.

خبر دیگر اینکه مجلس سنای آمریکا با تصویب بوجه نظامی سالانه این کشور، بار دیگر بسته حمایت نظامی و تسلیحاتی از رژیم صهیونیستی را تایید کرد. در بوجه نظامی سالانه آمریکا که در سنا تصویب شد، تقاضنامه ۱۰ ساله حمایت دولت از رژیم صهیونیستی که در دوره ریاست‌جمهوری اباراک اوباما، تدوین شده بود، گنجانده شده است. این طرح جامع شامل ارائه حمایت ۵۰۰ میلیون دلار در حوزه پدافند و موشکی و ۵۰۰ میلیون دلار در حوزه مقابله با ناوهای قاچاق در مرز غزه است. طرح بسته حمایتی نظامی آمریکا از رژیم صهیونیستی این اختیار را به تل آویو می‌دهد که نوع مهمات مبادت‌شونده‌ای که برای مقابله با گروه‌های مقاومت از جمله حزب‌الله و حماس نیاز دارد را خودش منتوخ شود. لیبرمن همچنین تهدید به سرعت این مهمات را تأمین کند. در خبری دیگر رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین «عیسی قراق»، مسئول رسیدگی به امور اسرا و آزادگان فلسطینی را برکنار و «کدروی ابوبکر» را جانشین وی کرد.

منابع نزدیک به قراق دلیل برکناری وی از موضوع او در حمایت از اسرا

اعلام و تاکید کردند که قراق به قطع مخالف مجازات‌های محمود عباس علیه امر غزه بود که این مجازات‌ها فقط حقوق بشری اسرا را هم در بر می‌گیرد. در رویدادی دیگرگادگاه اسرائیل «دارین طاوور» شاعر زن فلسطینی را به اتهام سرودن قصیده‌ای علیه جبهات‌های اسرائیل و انتشار آن در صفحات شخصی خود در فیسبوک به پنج ماه حبس محکوم کرد.

## سر کوب معترضان به نتیجه انتخابات ریاست جمهوری زیمبابوه ۳ کشته بر جا گذاشت

اخذ و شمشیرش آرا را در داگه به چالش می‌کشد. این درحالی است که برای نخستین بار در این کشور، یک زن به نام «ماریون» در انتخابات ریاست جمهوری شرکت کرده است. در این انتخابات، «ماریون» ۵۰۸ هزار رأی به دست آورد. در حالی که «روبرت مگانگاوا» رئیس‌جمهوری ۷۵ ساله این کشور از حزب حاکم «پاتو پی اف» موق به کسب اکثریت آرا می‌برد.

اخذ و شمشیرش آرا را در داگه به چالش می‌کشد. این درحالی است که برای نخستین بار در این کشور، یک زن به نام «ماریون» در انتخابات ریاست جمهوری شرکت کرده است. در این انتخابات، «ماریون» ۵۰۸ هزار رأی به دست آورد. در حالی که «روبرت مگانگاوا» رئیس‌جمهوری ۷۵ ساله این کشور از حزب حاکم «پاتو پی اف» موق به کسب اکثریت آرا می‌برد.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آرای صحیح اخذ شده در انتخابات، نتانگاوا ۵۰۸ درصد را به دست آورد. در پیروزی این انتخابات دانستند. پس از پیروزی در کنگره این کشور، مردم گوتشت از رهبران سیاسی و مردم زیمبابوه خواست خوشترنشدن بوده و زمان تسامح از اختلاف‌ها و اعلام نتایج انتخابات از هرگونه خشونت خودداری کنند.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آرای صحیح اخذ شده در انتخابات، نتانگاوا ۵۰۸ درصد را به دست آورد. در پیروزی این انتخابات دانستند. پس از پیروزی در کنگره این کشور، مردم گوتشت از رهبران سیاسی و مردم زیمبابوه خواست خوشترنشدن بوده و زمان تسامح از اختلاف‌ها و اعلام نتایج انتخابات از هرگونه خشونت خودداری کنند.

### تقویم اطلاعات

شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۷	
ذی‌القعدة ۱۳۹۶ – ۴ آگوست ۲۰۱۸	
ظاهر شمعی	۱۰ و ۱۲ دقیقه
غروب آفتاب	۶ و ۲۰ دقیقه
اذان مغرب	۲۶ و ۲۰ دقیقه
نیمه شب‌شمعی (پایان وقت ادای نماز عشا)	۲۳ و ۰۰ دقیقه
اذان صبح (فردا)	۲۹ و ۴ دقیقه
طلوع آفتاب (فردا)	۱۵ و ۹ دقیقه

# یمن

یمن را زخمی‌ها در آورد. «یکبی هبلی» نماینده آمریکا در سازمان ملل در همین رابطه به صورت ضمنی این اقدام سعودی‌ها را محکوم و اعلام کرد: بعد از ایس‌ن حمله هوایی به کمکه‌های شهروندانه مانند غذا، دارو و سوخت و به مردم یمن، از درد و رنج غیر نظامیان بکاخذ.

در چنین شرایطی، در حالی که تمامی منابع خبری یمنی، منطقه‌ای و بین‌المللی، جنایت عربستان در بیمارستان را تایید کرده اند، ترکیه و موشکی ارتش و انصارالله، در تازه‌ترین جنایت خود، بیمارستان «الثوره» در شهر «الحدیده» یمن را بمباران کردند که به شهادت دست کم ۶۰ تن از جمله شمار زیادی زن و کودک بیمار در این مکان و همچنین ده‌ها پرسنل کادر درمانی متوجه شد و علاوه بر آن، ۱۳۰ نفر دیگر را نیز زخمی شدن کرد. شکبه تلویزیونی «المسیره» یمن در همین رابطه گزارش داد: عربستان در این حمله هوایی، عاملانه ساختمان‌ها در این بیمارستان را هدف قرار داده است، به گفته «طله المکولی» وزیر بهداشت یمن، جنگنده‌های سعودی اماراتی همچنین به صورت هدفمند و عادلانه، آمبولانس‌ها و خودروهای امدادی در این بیمارستان را نیز هدف حملات خود قرار داده اند.

شکبه خبری «الجزیره» نیز به نقل از مدیر اطلاعاتی بیمارستان «الثوره» گزارش داد که تمامی شهدای این حمله، شهروندان غیرنظامی بودند و امکان افزایش شمار شهدای این حمله‌ه هوایی به دلیل وخامت حال این جنایت به وضوح بیانگر شیوه

## آمریکا ترکیه را تحریم کرد؛ آنکارا: پاسخ می دهیم

مداخله جوانه‌کاخ سفید درباره دستگاه قضایی ترکیه و تهدید به اعمال تحریم علیه کشور را نمی‌پذیریم. همچنین وزارت امور خارجه ترکیه طی بیانه‌ای نسبت به تصمیم وزارت خزانه‌داری آمریکا برای اعمال تحریم علیه دو وزیر ترکیه اعتراض و اعلام کرد: تصمیم واشنگتن در تحریم سلیمان سولیو وزیر کشور و عبدالحمید گل وزیر دادگستری ترکیه نه با اصول دولتی انطباق دارد و نه قابل تشریح و با مفاهیم حقوقی و عدالت است و تنها ماهیت مداخله جوانه در سیستم حقوقی ترکیه دارد. در این حال، «عبدالحمید گل»، وزیر دادگستری ترکیه در واکنش به اعمال تحریم وی از سوی آمریکا در تویییت نوشت: من هیچ رویایی جز زندگی کردن و مردن در این کشور ندارم. «بنیالسی ییلدیریم»، رئیس مجلس ترکیه نیز، تصمیم اخیر وزارت خزانه‌داری آمریکا در تحریم وزیر کشور و دادگستری ترکیه را اقدامی خودسرانه و غیرس قانونی خواند و گفت: انتظار داریم که آمریکا‌های‌ها هر چه سریع‌تر به این اشتباه پایان دهند. «خولوسی آکار» وزیر دفاع ترکیه هم گفت: ترکیه نه از تحریم‌های آمریکا می‌ترسد و نه آنها را می‌پذیرد. «بیرات البایرک»، وزیر خارجه‌داری و دارایی

ترکیه نیز گفت: تحریم‌های اعمال‌شده از سوی آمریکا علیه آنکارا بر سر محاکمه کشیش آمریکایی متهم به حمایت از تروریسم، غیرقابل قبول است. و تاثیرات محدودی بر اقتصاد ما خواهد داشت. از سویی‌چ حزب سیاسی عدالت و توسعه، جمهوریخواه خلق، حرکت ملی و دولت ترکیه در پیانه‌ای مشترک عبدالحمید گل وزیر دادگستری ترکیه و وزیران امور اقتصادی و دارایی ترکیه، در نامه‌ای به افسر بلند پایه عربستان را در جنوب

ترکیه نیز گفت: تحریم‌های اعمال‌شده از سوی آمریکا علیه آنکارا بر سر محاکمه کشیش آمریکایی متهم به حمایت از تروریسم، غیرقابل قبول است. و تاثیرات محدودی بر اقتصاد ما خواهد داشت. از سویی‌چ حزب سیاسی عدالت و توسعه، جمهوریخواه خلق، حرکت ملی و دولت ترکیه در پیانه‌ای مشترک عبدالحمید گل وزیر دادگستری ترکیه و وزیران امور اقتصادی و دارایی ترکیه، در نامه‌ای به افسر بلند پایه عربستان را در جنوب

ترکیه نیز گفت: تحریم‌های اعمال‌شده از سوی آمریکا علیه آنکارا بر سر محاکمه کشیش آمریکایی متهم به حمایت از تروریسم، غیرقابل قبول است. و تاثیرات محدودی بر اقتصاد ما خواهد داشت. از سویی‌چ حزب سیاسی عدالت و توسعه، جمهوریخواه خلق، حرکت ملی و دولت ترکیه در پیانه‌ای مشترک عبدالحمید گل وزیر دادگستری ترکیه و وزیران امور اقتصادی و دارایی ترکیه، در نامه‌ای به افسر بلند پایه عربستان را در جنوب

## بیم از بادبادک‌های آتش‌زای فلسطینیان، سفر نتانیاهو به کلمبیا را ترک کرد

وی تصریح کرد: ما به حساس گفتیم که مالیات، امنیت داخلی، دولت، قضاییه، اراضی و گذرگاه‌ها را به ما واگذار کند چراکه در غیر این صورت نمی‌توانیم پاسخگوی مردم باشیم.

خبر دیگر اینکه مجلس سنای آمریکا با تصویب بوجه نظامی سالانه این کشور، بار دیگر بسته حمایت نظامی و تسلیحاتی از رژیم صهیونیستی را تایید کرد. در بوجه نظامی سالانه آمریکا که در سنا تصویب شد، تقاضنامه ۱۰ ساله حمایت دولت از رژیم صهیونیستی که در دوره ریاست‌جمهوری اباراک اوباما، تدوین شده بود، گنجانده شده است. این طرح جامع شامل ارائه حمایت ۵۰۰ میلیون دلار در حوزه پدافند و موشکی و ۵۰۰ میلیون دلار در حوزه مقابله با ناوهای قاچاق در مرز غزه است. طرح بسته حمایتی نظامی آمریکا از رژیم صهیونیستی این اختیار را به تل آویو می‌دهد که نوع مهمات مبادت‌شونده‌ای که برای مقابله با گروه‌های مقاومت از جمله حزب‌الله و حماس نیاز دارد را خودش منتوخ شود. لیبرمن همچنین تهدید به سرعت این مهمات را تأمین کند. در خبری دیگر رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین «عیسی قراق»، مسئول رسیدگی به امور اسرا و آزادگان فلسطینی را برکنار و «کدروی ابوبکر» را جانشین وی کرد.

منابع نزدیک به قراق دلیل برکناری وی از موضوع او در حمایت از اسرا اعلام و تاکید کردند که قراق به قطع مخالف مجازات‌های محمود عباس علیه امر غزه بود که این مجازات‌ها فقط حقوق بشری اسرا را هم در بر می‌گیرد. در رویدادی دیگرگادگاه اسرائیل «دارین طاوور» شاعر زن فلسطینی را به اتهام سرودن قصیده‌ای علیه جبهات‌های اسرائیل و انتشار آن در صفحات شخصی خود در فیسبوک به پنج ماه حبس محکوم کرد.

## سر کوب معترضان به نتیجه انتخابات ریاست جمهوری زیمبابوه ۳ کشته بر جا گذاشت

اخذ و شمشیرش آرا را در داگه به چالش می‌کشد. این درحالی است که برای نخستین بار در این کشور، یک زن به نام «ماریون» در انتخابات ریاست جمهوری شرکت کرده است. در این انتخابات، «ماریون» ۵۰۸ هزار رأی به دست آورد. در حالی که «روبرت مگانگاوا» رئیس‌جمهوری ۷۵ ساله این کشور از حزب حاکم «پاتو پی اف» موق به کسب اکثریت آرا می‌برد.

## سر کوب معترضان به نتیجه انتخابات ریاست جمهوری زیمبابوه ۳ کشته بر جا گذاشت

اخذ و شمشیرش آرا را در داگه به چالش می‌کشد. این درحالی است که برای نخستین بار در این کشور، یک زن به نام «ماریون» در انتخابات ریاست جمهوری شرکت کرده است. در این انتخابات، «ماریون» ۵۰۸ هزار رأی به دست آورد. در حالی که «روبرت مگانگاوا» رئیس‌جمهوری ۷۵ ساله این کشور از حزب حاکم «پاتو پی اف» موق به کسب اکثریت آرا می‌برد.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آرای صحیح اخذ شده در انتخابات، نتانگاوا ۵۰۸ درصد را به دست آورد. در پیروزی این انتخابات دانستند. پس از پیروزی در کنگره این کشور، مردم گوتشت از رهبران سیاسی و مردم زیمبابوه خواست خوشترنشدن بوده و زمان تسامح از اختلاف‌ها و اعلام نتایج انتخابات از هرگونه خشونت خودداری کنند.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آرای صحیح اخذ شده در انتخابات، نتانگاوا ۵۰۸ درصد را به دست آورد. در پیروزی این انتخابات دانستند. پس از پیروزی در کنگره این کشور، مردم گوتشت از رهبران سیاسی و مردم زیمبابوه خواست خوشترنشدن بوده و زمان تسامح از اختلاف‌ها و اعلام نتایج انتخابات از هرگونه خشونت خودداری کنند.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آرای صحیح اخذ شده در انتخابات، نتانگاوا ۵۰۸ درصد را به دست آورد. در پیروزی این انتخابات دانستند. پس از پیروزی در کنگره این کشور، مردم گوتشت از رهبران سیاسی و مردم زیمبابوه خواست خوشترنشدن بوده و زمان تسامح از اختلاف‌ها و اعلام نتایج انتخابات از هرگونه خشونت خودداری کنند.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آرای صحیح اخذ شده در انتخابات، نتانگاوا ۵۰۸ درصد را به دست آورد. در پیروزی این انتخابات دانستند. پس از پیروزی در کنگره این کشور، مردم گوتشت از رهبران سیاسی و مردم زیمبابوه خواست خوشترنشدن بوده و زمان تسامح از اختلاف‌ها و اعلام نتایج انتخابات از هرگونه خشونت خودداری کنند.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آرای صحیح اخذ شده در انتخابات، نتانگاوا ۵۰۸ درصد را به دست آورد. در پیروزی این انتخابات دانستند. پس از پیروزی در کنگره این کشور، مردم گوتشت از رهبران سیاسی و مردم زیمبابوه خواست خوشترنشدن بوده و زمان تسامح از اختلاف‌ها و اعلام نتایج انتخابات از هرگونه خشونت خودداری کنند.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آرای صحیح اخذ شده در انتخابات، نتانگاوا ۵۰۸ درصد را به دست آورد. در پیروزی این انتخابات دانستند. پس از پیروزی در کنگره این کشور، مردم گوتشت از رهبران سیاسی و مردم زیمبابوه خواست خوشترنشدن بوده و زمان تسامح از اختلاف‌ها و اعلام نتایج انتخابات از هرگونه خشونت خودداری کنند.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آرای صحیح اخذ شده در انتخابات، نتانگاوا ۵۰۸ درصد را به دست آورد. در پیروزی این انتخابات دانستند. پس از پیروزی در کنگره این کشور، مردم گوتشت از رهبران سیاسی و مردم زیمبابوه خواست خوشترنشدن بوده و زمان تسامح از اختلاف‌ها و اعلام نتایج انتخابات از هرگونه خشونت خودداری کنند.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آرای صحیح اخذ شده در انتخابات، نتانگاوا ۵۰۸ درصد را به دست آورد. در پیروزی این انتخابات دانستند. پس از پیروزی در کنگره این کشور، مردم گوتشت از رهبران سیاسی و مردم زیمبابوه خواست خوشترنشدن بوده و زمان تسامح از اختلاف‌ها و اعلام نتایج انتخابات از هرگونه خشونت خودداری کنند.

انتخابات ریاست جمهوری شده است. از مجموع آ



## منتقد باشید بدون اینکه آسیب بزنید



ما خودمان را آدم‌های خوبی می‌دانیم که نسبت به طبیعت، محیط زندگی، آدم‌ها و روابطمان خیرخواه و حساس هستیم. پای دوستی و روابط خانوادگی که در میان باشد، این احساس خوشایند خیرخواهی در ما چندین برابر می‌شود؛ چه کسی مهربان‌تر و دوست‌تر از ما؟

اغلب ما خودمان را در دسته آدم‌های مهربان می‌بینیم اما در عین حال همیشه از روابطمان با جهان پیرامون کله‌مندیم. دنیا هیچ وقت به کام ما نبوده و دوستان یا خانواده قدر ما را ندانسته‌اند و بالاخره اوضاع آنطور که دلمان می‌خواسته در زندگی و روابط پیش نرفته است. پس از نوشتن یادداشتی درباره «دوستی‌های مسموم» متوجه شدم که اغلب آدم‌ها از دوستی‌های مسموم رنج می‌کشند. اما واقعا چطور می‌شود گروه زیادی از ما از یک گروه کوچکی آسیب دیده باشیم؟

بقیه در صفحه ۶

## ۵۰۰ پیک تکه آسمان



## خدایا

من به تو پناه می‌برم از طغیان حرص، و تنادی خشم، و غلبه حسد.

و ضعف نیروی صبر، و کمی قناعت، و سوء خلق، و افراط شهوت، و غلبه عصبیت، و پیروی هوس، و مخالف هدایت، و از خواب غفلت، و اقدام بر تکلف، و گزیدن باطل بر حق، و پافشاری بر گناه، و خرد شمردن معصیت، و بزرگ شمردن طاعت، و تفاخر توانگران، و تحقیر نسبت به درویشان، و کوتاهی در حق زیردستان.

و ناسپاسی نسبت به کسی که بر ما حقی داشته باشد. و از آنکه به ستمکاری کمک دهیم. یا ستمزده‌ای را خوار گذاریم. یا آنچه را که حق مانیتس بخواهیم.

دعای هشتم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ۵۰۰ قاب هفته

# خانواده

۳۶۸

شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۷  
سال نود و سوم - شماره ۲۷۰۶۶ ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

امام صادق (ع):

بهشتی‌ها چهار نشانه دارند:  
روی گشاده، زبان نرم، دل  
مهربان و دست دهنده.

امالی

## افسردگی از نوع پدرانه



صفحه ۴



مراقب خودتان باشید!

صفحه ۲



پیشنهاد سرانته: رول مرغ سوخاری

صفحه ۴



رژیمی برای لاغری موضعی وجود دارد؟

صفحه ۵



تأثیر کنترل گری والدین بر رشد کودک

صفحه ۷

## ۵۰۰ پیچ‌چرخه

## آیندگان

یک غذاخوری بین‌راهی بر سردر ورودی‌اش با خط درشت نوشته بود: «شما در این مکان غذا میل بفرمایید، ما پول آن را از نوه شما دریافت خواهیم کرد.»

راننده‌ای با خواندن این تابلو، اتومبیلش را فوراً پارک کرد و وارد رستوران شد و ناهار مفصلی را سفارش داد و خورد.

بعد از خوردن غذا، سرش را پایین انداخت که بیرون برود. ولی دید پیش خدمت با صورت حساسی بلند و بالا جلویش سبز شده است.

با تعجب پرسید: «مگر شما ننوشته‌اید پول غذا را از نوه من خواهید گرفت؟» پیش خدمت با خنده جواب داد: «چرا قربان، ما پول غذای امروز شما را از نوه تان خواهیم گرفت ولی این صورت حساب مربوط به پدر بزرگ مرحوم شماست!»

این داستان حقیقتی را در قالب طنز بیان می‌کند. ممکن است ما کارهایی را انجام دهیم که آیندگان مجبور به پرداخت بهای آن باشند. پس ما در قبال آیندگان مسئولیم!

## کلید شیطان

می‌گویند روزی شیطان همه جا جار زد که قصد دارد از کار خود دست بکشد و وسایلش را با تخفیف مناسب به فروش بگذارد. او ابزارهای خود را به شکل چشمگیری به نمایش گذاشت.

این وسایل شامل خودپرستی، شهوت، نفرت، خشم، آز، حسادت، قدرت‌طلبی و دیگر شرارت‌ها بود. ولی در میان آنها یکی که بسیار کهنه و مستعمل به نظر می‌رسید، بهای گرانی داشت و شیطان حاضر نبود آن را ارزان بفروشد.

کسی از او پرسید: «این وسیله چیست؟» شیطان پاسخ داد: «این نومی‌دی از توانایی‌های خود و رحمت خدا است». آن مرد با حیرت گفت: «چرا این قدر گران است؟» شیطان با همان لبخند مرموزش پاسخ داد: «چون این مؤثرترین وسیله من است. هرگاه سایر ابزارم بی‌اثر می‌شوند، فقط با این وسیله می‌توانم در قلب انسان‌ها رخنه کنم و کاری را به انجام برسانم.

اگر فقط موفق شوم کسی را به احساس نومیدی، دل‌سردی و اندوه و دارم، می‌توانم با او هر آنچه می‌خواهم بکنم. من این وسیله را در مورد تمامی انسان‌ها به کار برده‌ام. به همین دلیل این قدر کهنه است!»



▲ آبتنی در چشمه «سبز پوشان» در استان هرمزگان / عکس‌ها: مهر



پیشگیری از انواع عفونتهای باکتریایی، انگلی، قارچی و ویروسی می‌شود. شستن دست‌ها و پاها، توجه به بهداشت فردی و تناسلی و نگهداری از وسایل بهداشتی شخصی بسیار به شما کمک می‌کند.

بعد باید تغذیه مناسب با غذای سالم داشته باشید. یعنی باید به مقدار کافی پروتئین، ویتامین، هیدرات کربن، مواد معدنی و چربی دریافت کنید. تنوع غذایی داشته باشید و تمام گروههای غذایی را در تغذیه روزانه خود بگنجانید. ضمن اینکه مواد غذایی کم ارزش را تا حد امکان کمتر مصرف کنید. شکر اضافه و چربی را کم کنید و در مقابل بیشتر میوه و سبزیجات مصرف کنید. از لبنیات کم چرب استفاده کنید و حداقل ۲ بار در هفته ماهی بخورید.

رعایت بهداشت دهان و دندان هم به شما برای حفظ سلامت بدن تان کمک می‌کند و نباید آن را پشت گوش بیندازید.

انجام فعالیت فیزیکی تحرک و ورزش یکی دیگر از اصول خودمراقبتی است. مثلاً دویدن سریع به میزان ۳۰ دقیقه در هر نوبت (یا ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای) ۴ تا ۶ بار در هفته با شدت متوسط می‌تواند تا حدود زیادی به سلامت شما کمک کند.

در کنار تغذیه سالم باید به اندازه کافی آب بنوشید. حتماً شنیده‌اید که نوشیدن ۸ لیوان آب لازم است اما باید بدانید این مقدار با توجه به وزن، شرایط آب و هوایی و بارداری و... متغیر است.

از خواب مناسب نگذرید. شما باید بین ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز بخوابید. خوابی که خوب هم باشد. خوابیدن جلوی تلویزیون یا کار کردن با گوشی‌های هوشمند قبل از خواب نمی‌گذارد خوب بخوابید.

داشتن کار باعث می‌شود کیفیت زندگی بالاتر رود و به همین دلیل با اینکه شاید دور از ذهن به نظر برسد اما این مورد هم از اصول خودمراقبتی است.

یکی دیگر از مسائل مهم در این زمینه کاهش استرس است. استرس در زندگی امروز خیلی‌ها را درگیر کرده و باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماریهای جسمی و روانی می‌شود پس اگر می‌خواهید به این بیماری‌ها دچار نشوید باید استرس تان را کم کنید.

پرهیز از مصرف تنباکو، سیگار، دخانیات و الکل را نباید فراموش کنید. مصرف سیگار و تنباکو از عواملی است که ثابت شده سلامت را به خطر می‌اندازد. با حذف سیگار احتمال ابتلا به بیماریهای ریوی، سرطانها و بیماریهای قلبی عروقی کم می‌شود و از عوارض و پیشرفت بیماریهایی مثل دیابت هم می‌توانیم جلوگیری کنیم. مصرف الکل هم باعث افزایش وزن و بیماریهای مختلف مانند بیماریهای کبدی می‌شود. علاوه بر اینها باید تا جایی که ممکن است با مواد شیمیایی، آرایشی و شونده‌های مضر تماس نداشته باشید چون این مواد می‌توانند بیماریهای ریوی و پوستی برایتان ایجاد کنند.

محافظت از پوست و مو و ناخن هم شاید به نظر غیرضروری و لوکس به نظر برسد اما می‌تواند شما را سالم نگه دارد. از پوست تان در برابر نور آفتاب محافظت کنید، قبل از تماس با مواد شوینده دستکش دست تان کنید، از کرم‌های محافظ استفاده کنید و مواد آرایشی غیراستاندارد و نامرغوب مصرف نکنید.

## سطح خودمراقبتی در ایران پایین است

# مراقب خودتان باشید!



می‌کنیم که از مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماری‌های قلبی پیشگیری کنیم.

خودمراقبتی در بیماری‌های جزئی مخصوص بیماری‌هایی است که در مدتی کوتاه، بدون درمان یا با درمان‌های خانگی ساده بهبود پیدا می‌کنند. معمولاً مردم برای بیماری‌های زیادی به پزشکان و مراکز درمانی مراجعه می‌کنند در حالی که بسیاری از آنها بیماری‌های جزئی هستند که توسط خود مردم قابل مراقبت است. اما بیماری‌های مزمن هم داریم که ایدمی آنها مسئول ۶۰ درصد مرگ و میر در جهان است و خودمراقبتی درباره آنها می‌تواند ۴۰ درصد مراجعات به پزشکان عمومی، ۱۷ درصد مراجعات به پزشکان متخصص و ۵۰ درصد مراجعه به مراکز اورژانس را کاهش دهد. بیماری‌هایی مثل دیابت در این گروه قرار می‌گیرند.

### اصولی برای مراقبت از خود

توجه به سبک زندگی سالم یکی از مهمترین اصول خودمراقبتی است. چاقی و عدم تحرک اساسی‌ترین نتیجه تغییر سبک زندگی ماست در صورتی که خودمراقبتی می‌تواند این روند رو به رشد را متوقف کرده و تغییر دهد. برای رسیدن به این نتیجه قدم اول داشتن تغذیه سالم و متعادل، ورزش کافی منظم و مناسب، کار و خواب متناسب و دوری از الکل و تنباکو است.

رعایت پاکیزگی و بهداشت فردی یکی دیگر از اصول خودمراقبتی است. رعایت این مسائل باعث

طور مستقل از سلامتی خود مراقبت کنید.

خودمراقبتی، عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به‌طور مستقل» از سلامت خود مراقبت کند. منظور از «به‌طور مستقل» تصمیم‌گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم‌گیری می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیر متخصص) هم باشد. از سوی دیگر خودمراقبتی را مردم برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند اما ممکن است گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم‌محل‌ها و همشهریان آنها هم گسترش پیدا کند.

به طور کلی خودمراقبتی می‌تواند انرژی ما را تجدید کند، استرس مان را کاهش دهد، چشم‌اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما ببخشد، احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد کند، احساس سلامت و تندرستی در جسم ما ایجاد کند و اعتماد به نفس و عزت نفس مان را افزایش دهد.

تصور نکنید خودمراقبتی فقط یک بخش دارد و باید مراقب تغذیه مان باشیم. این رفتار طیف گسترده‌ای دارد؛ از کارهایی مثل مسواک زدن منظم روزانه تا مراقبت حرفه‌ای ۱۰۰ درصد مثل جراحی اعصاب. خودمراقبتی برای حفظ سلامت، خودمراقبتی در بیماری‌های جزئی، خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن و خودمراقبتی در بیماری‌های حاد انواع آن هستند.

در خودمراقبتی برای حفظ سلامت کارهایی

## • یگانه خدماتی

تا به حال از خود مراقبتی چیزی شنیده اید؟ رفتاری که می‌تواند شما را از بیماری‌های زیادی دور نگه دارد و سلامت و عمر طولانی تری برایتان به ارمغان بیاورد. شاید در زندگی روزمره و مطابق اصول قدیمی زندگی نادانسته کمی به این مساله بپردازیم اما چندان درباره آن جدی نیستیم. به همین دلیل هم گفته می‌شود سطح خودمراقبتی در ایران پایین است.

### چاقیم و کم تحرک!

اینکه سطح خودمراقبتی در ایران پایین است را دکتر عبدالرحمان رستمیان فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران اعلام کرد.

به گفته او نداشتن تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی و آمار بالای چاقی نشانه‌ای از این مساله است. هرچند که شاید مردم چندان هم مقصر نیستند و نبود آموزش باعث شده زیاد به فکر خودمراقبتی نباشیم. او گفته است: «متأسفانه این آموزشها در ارگان‌های تأثیرگذار نظیر ادارات و آموزش و پرورش کمتر دیده می‌شود. هنگامی که کسی بیمار می‌شود بیشتر توجهات به درمان آن است و کمتر به نحوه آموزش آن توجه می‌شود. از جمله پیامدهای عدم خودمراقبتی بیماری‌های غیر واگیر هستند که هزینه‌های زیادی را برای بیمار و خانواده‌اش به دنبال دارد. مشاوره‌ها و سیاستگذاری‌ها شکل دیگر خودمراقبتی‌ها هستند. به عنوان مثال ما دو سوم معلولیت‌ها را با مشاوره‌ها و آزمایشهای پیش از ازدواج می‌توانیم کاهش دهیم».

انطور که این پزشک متخصص می‌گوید پیامدهای پایین بودن خودمراقبتی بیماری‌هایی هستند که امروزه شیوع زیادی پیدا کرده اند. مثلاً بیماری دیابت اگرچه بعضاً دارای زمینه‌های ارثی است اما عوامل دیگری مانند تغذیه و فعالیت فیزیکی کافی وجود دارند که می‌توانیم با تغییر آنها روند ابتلا به دیابت را کاهش دهیم. دکتر رستمیان می‌گوید: «شیوع سرطانها نیز در جامعه مشهود است که اینها پیامد یک رفتار غلط است. می‌بایست عواملی را که می‌شناسیم و می‌توانیم در آن مداخله کنیم را کنترل کنیم. سیگار در بیش از ۵۰ نوع سرطان تأثیرگذار است؛ یکی از عواملی که سبب شیوع بیماریهای خودایمنی شده است نیز مصرف دخانیات از قبیل سیگار است. ما پیامدهای این رفتارهای غلط را در جامعه مشاهده می‌کنیم و تصحیح این رفتار هم یک زمان خاصی می‌خواهد. زیرا افراد فقط زمانی که بیمار می‌شوند به پزشک مراجعه می‌کنند ولی زمان تصحیح این رفتار قبل از بیماری است».

چالاب است بدانید که رعایت خودمراقبتی باعث می‌شود سالمندی سالمی هم داشته باشیم و در این زمینه چندان موفق نبوده ایم. امید به زندگی در کشورهای توسعه یافته بالاتر است و بعضاً تا سن ۸۰ سالگی مراقبت‌های پزشکی کمتری نیاز دارند ولی متأسفانه در ایران اغلب سنین سالمندی افراد با ناتوانی همراه است.

### خودمراقبتی یعنی چه؟

خوانید که احتمال ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت یا سرطان‌ها با خودمراقبتی پایین می‌آید اما در کل برای اینکه طول عمر بیشتری داشته باشید باید به

## پیشنهاد هفته

برای شاد بودن و خوش‌گذرانی لازم نیست پول زیادی خرج کنید یا راه دوری بروید. می‌توانید از همین امروز برای عصرهای تابستانی تان برنامه ریزی کنید و با خانواده تان سری به گوشه و کنار شهر بزنید و از برنامه‌های فرهنگی و تفریحی استفاده کنید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

## سینما

### من دیوانه نیستم

اگر اهل تماشای فیلم‌های اجتماعی با درون مایه کم‌دی هستید، پیشنهاد این هفته ما برای شما تماشای «من دیوانه نیستم» است؛ فیلمی به کارگردانی و نویسندگی علی رضا امینی که به تهیه‌کنندگی مرتضی شایسته در سال ۱۳۹۵ ساخته شده و



به تازگی به نمایش درآمده است. این فیلم ماجرای تعدادی بیمار روانی را به تصویر کشیده که در آسایشگاهی وسط جزیره‌ای در شمال کشور زندگی می‌کنند.

مهران احمدی، مجید صالحی، برزو ارجمند، هادی کاظمی، محمدرضا هدایتی، محمدرضا داوودنژاد، سیروس کهوری نژاد، امید روحانی، دانیال مقدم، مهدی ماهانی و پژمان جمشیدی از جمله بازیگران این فیلم هستند.

تیتراژ این فیلم را هم حمید صفت، رپری که مدتی قبل به اتهام قتل ناپدری‌اش دستگیر شد خوانده است.

## تئاتر

### افرا

تماشاخانه سنگلج تا ۲۵ مردادماه میزبان نمایشی به نام افرا است که هر شب ساعت ۲۰:۴۵ روی صحنه می‌رود و اجرایی ۱۰۰ دقیقه‌ای دارد.

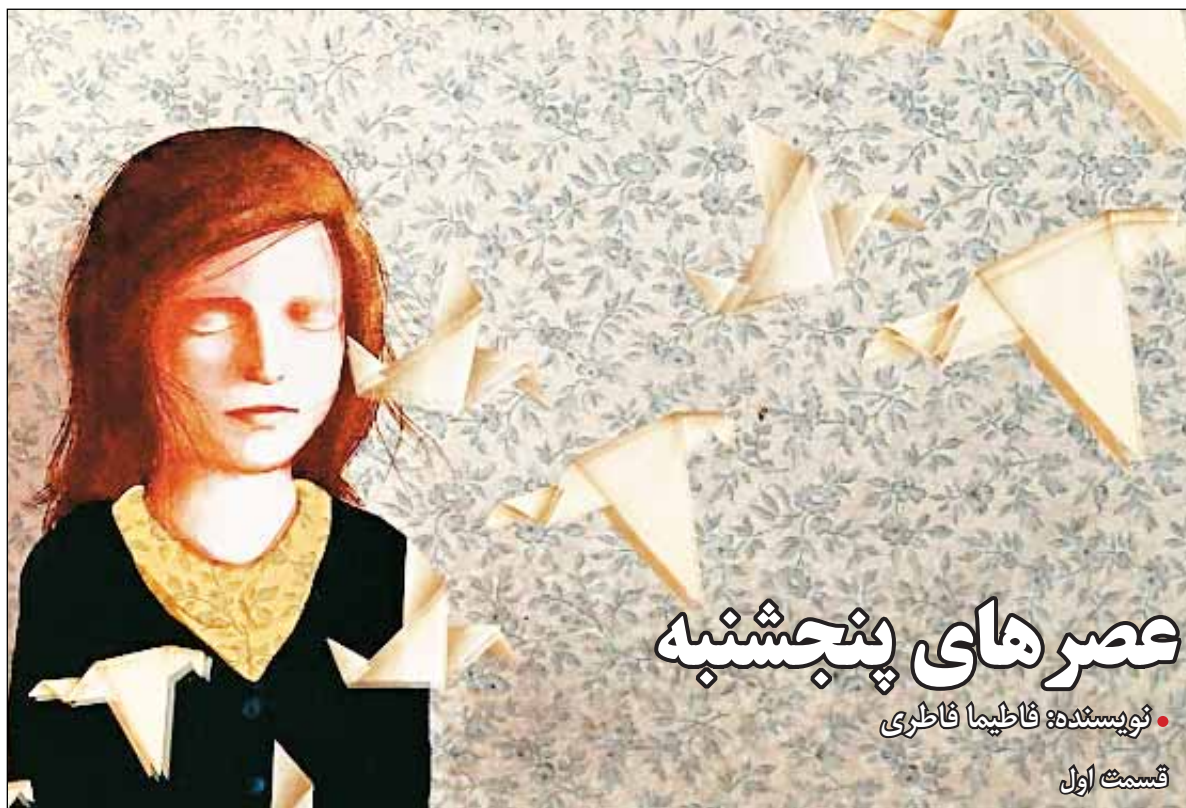
این نمایش براساس نمایشنامه‌ای از بهرام بیضایی و با کارگردانی سهیل ساعی ساخته شده و ماجرای معلم جوان



و درستکار و مورد اعتماد محل را روایت می‌کند که در پی گذران زندگی خود و خانواده، به اجبار پیشنهاد درس دادن به شازده چلمن را می‌پذیرد اما در پی آن ماجراهایی به وجود می‌آید.

در این نمایش بازیگرانی مثل نسرين درخشان‌زاده، پانته‌آ مرزبانیان، فرانک کلاتر، هومن رستگار، مهدی بزرگ‌زاده، وحید نفر، جواد پورزند، مهدیس توکلی، عرفان ابراهیمی، سهیل ساعی، اسحاق میرعزیزی، عطا محبوبی، مهسا احمدپور، نیلوفر محمدی‌بیدمشگی، مهشید زبردست و فایدم احمدنژاد نقش آفرینی می‌کنند. قیمت بلیت نمایش ۲۵ هزار تومان است.





## عصرهای پنجشنبه

• نویسنده: فاطیما فاطری

قسمت اول

مامی عصبانیه. چند روزه. غصه دار روی تخت دراز می‌کشه. به عکس روی میز توالت نگاه می‌کنه و هی غصه می‌خوره. تو عکس مامی لباس عروس پوشیده که خیلی خوشگلش کرده. بابایی دستای مامی رو محکم گرفته. مثل این که داره از زمین بلندش می‌کنه. مامی یه کم جدیه. بابایی می‌خنده. قبلاً مامی به عکسش نگاه نمی‌کرد. حالا هی اشک می‌ریخت و نگاهش می‌کرد. نمی‌دونم عکس به اون قشنگی چرا گریه داره؟ مامی با من قایم باشک بازی هم نمی‌کنه. همیشه او چشم می‌ذاره، من قایم می‌شم. همیشه او گرگه من بره. همین که از پشت رختخوابا پیدام می‌کنه، بغلم می‌کنه و هی بوسم می‌کنه. بابایی می‌خنده و می‌گه هیچ گرگی این قدر مهربون نیست. حالا مامی قد انگشتای دستم گرگ نشده با من مهربون نشده.

چرا با من بازی نمی‌کنی؟

حوصله ندارم.

قد اتاق اسباب بازیام حوصله داشت، به خاله محبوب زنگ بزنه، بگه، داره جنون می‌گیره. جنون چی بود که نمی‌خواست من و مامی بازی کنیم؟ اگه مریضی بود حتما بابایی می‌بردش دکتر. جلو بابا گریه نمی‌کرد، تا بفهمه چه قدر جنون داره. بابایی کجا بود تا جنسون مامی رو ببینه؟ عصر پنجشنبه یکهو گم می‌شد. سه تا پنج‌شنبه بود که گم می‌شد. اگه ماموریت بود، مامی تند و تند جنون نمی‌گرفت. فقط به بابایی زنگ می‌زد و حالش رو می‌پرسید، چه خبر؟ هوا خوبه؟ قرصای معدتو خوردی؟ مامی همیشه مواظب معده بابایی بود.

خاله محبوب همه تقصیرا رو انداخته گردن مامی سرش داد زده: «تقصیر خودته! یه باردنبالش راه بیفت، ببین تنش برای کی می‌خاره؟»

خاله از کجا می‌دونه بابایی تن خارش داره. روی بازو و پاهای بابایی پربود از دون دونای قرمز. پماد پشای رو که من وقتی از پارک میومدم به دست و پام می‌زدم به دست و پاش می‌زد اما خوب نمی‌شد. مامی می‌گه «معلوم نیست تو کدوم بیغوله شبو سر کرده که تنش ساس و کک گرفته.

بعید نیست فردا پس فردا شپشم بذاره!»

پنجشنبه که بابایی اومد خونه مامی نگذاشت دست به هیچ جا بذاره، صاف فرستادش حموم. بابایی عین موقعی که تفنگ بازی می‌کنیم دستاش رو بالا برد «توعصبانی نشو خانوم! خودم می‌رم. مامی از وقتی بابایی گم می‌شه همه اش عصبانیه. سرش داد می‌زنه: «اومدی بیرون از حوله خودت استفاده کن!»

بابایی که بیرون اومد حوله گل صورتی مامی دور تنش بود. بابایی یادش رفته بود حوله برای دو نفر نیست. مامی زد زیر گریه، مته و قتایی که غسل قهر می‌کنه رفت تو اتاق و در رو محکم بست.

بابایی نگام کرد: «چی شد بابایی؟»

به حوله اشاره کردم. بابایی خندید. مامی ناراحت باشه بابایی اصلاً نمی‌خنده. یه جورى از دلش در میاره. می‌بردمون پارک و سینما. وقتی مامان بزرگ رفت بهشت، تند و تند شهر بازی رفتیم با اینکه رفتن مامان بزرگ به بهشت اونم تک و تنها خیلی بد بود و به همه غصه داد، بیشتر از وقتی که مامان بزرگ بود، پارک و سینما رفتیم. خاله محبوب که از بابایی خوشش نمی‌اومد با بابایی مهربون شده بود. برای بابایی چه اتفاقی افتاده بود که چشمای قرمز مامی رو می‌دید و هیچی نمی‌گفت؟

بابایی سشوار رو موهاش می‌گیره. برام شکلک در میاره. رنگ صورتش قهوه‌ای شده ولی هنوز ستاره چشماشو داره. به بابایی اخم می‌کنم چون یه کم باش قهرم، بابایی لپامو می‌کشه: «دوست داری بریم پارک؟»

یادم می‌ره قهرم: «تنهایی؟»

معلومه که نه با مامی!

لبشو می‌ذاره روی لپام و مته ژله لقمه‌ای هورت می‌کشه. بوی صابونی می‌ده که مامی روز تولدش خریده. منم یکی عینشو می‌خواستم مامی نخیرید. گفت مال آدم بزرگاست.

بدو زودی لباسو بپوش!

چیزی دالامی می‌خوره به در. بابایی یواش حرف می‌زنه. مته این که در گوشی حرف بزنه. مامی گفته درگوشی حرف زدن کار خوبی نیست. برای همین مامان جیغ می‌کشه. بابایی دلخور از اتاق بیرون می‌آد. یادش می‌ره منو با خودش ببره. بهتر، بدون مامی پارک اصلاً کیف نداره.

خاله محبوب روی صورتش پوست خیار گذاشته. باد بزن پارچه‌ای گل مخملی جلو صورتش گرفته. سر مامی داد می‌زنه. پوسته خیارا یکی یکی از صورتش می‌افته.

اگه حرف نمی‌زنی بذار من حرف بزنم خب یکی باید جلو این مردک پررو وایسته یا نه؟ از این که به بابایی می‌گه پررو دوستش ندارم. مامی باز جنون گرفته که گریه می‌کنه: «از اون مردا نیست آخه.»

خاله محبوب اداشو در میاره گوشه لیش آویز می‌شه مته کارتونک اخمو می‌شه: «کدوم مرد؟ همه شون سرات پا یه کرباسن.»

بادبزن تو دستش جمع می‌شه. پوست خیار تازه می‌ذاره. نمی‌دونم بابایی از کدوم مردا نیست شاید از اونا که خوبی شون کم می‌شه. خاله شادونه گفته هیچ‌کس بد نیست. فقط خوبی آدم کم می‌شه. نگفته باباها هم اینجوری میشن. اگه با بچه‌های کلاس ستایش اول بریم تلویزیون از خاله

شادونه می‌پرسم خوبی باباها کم می‌شه یا نه؟ سه تا گل مریم افتاده رو میز آشپز خونه و دارن می‌میرن. مامی می‌میره برای گل مریم اما بابایی قهره از لب و جشاش می‌فهمم خیلی قهره برای همین به گلای بابایی محل نمی‌ده. اونقدر محل نگذاشت که مردن. می‌خواستم بذارمشون تو آب.

گلدون شیشه‌ای توی کابینت بالایی بود. قدم نداد. لیوان آب آوردم. مامی گفت: «ولشون کن بدو لباساتو جمع کن، می‌ریم پیش خاله محبوب.»

خاله محبوب رو دوست ندارم. با غسلم قهرم. خاله از بابایی بد می‌گه همین جور که بابای غسل رو گرفته می‌خواد بابای منو هم بگیره. غسل هیچ وقت نمی‌گه بابا می‌خوام. شاید می‌خواد و به من نمی‌گه ولی به خاله محبوب می‌گه و نق می‌زنه. همین جور که بابوشکا را می‌خواست و نق می‌زد. برای همین خاله دلش می‌خواست عین هم باشیم. همین جور که کفش و لباسمون عین هم بود. مامی گفته حسودی چیز خوبی نیست. برای او خیلی چیز اخوب نیست. مته عصرای پنجشنبه.

نمی‌خوام بیام.

بی‌خودا جای من و تو دیگه این جا نیست، بدو حرف نباشه

### گشت و گذار

#### باراجین



باراجین نام منطقه‌ای در شمال قزوین هست که از ابتدای اتوبان قزوین زنجان شروع می‌شود و تا دامنه مرکزی البرز ادامه پیدا می‌کند. این منطقه از دیرباز تفرجگاه مردم

قزوین بوده است. باراجین به دلیل قرار گرفتن در ارتفاعات هوای به نسبت خنک تری از قزوین دارد و در آن شما می‌توانید به دیدن برج‌های باراجین بروید و از زیبایی‌های رود ارنز که در ارتفاعات جاری است لذت ببرید. از جمله جاذبه‌های طبیعی این منطقه رودخانه ارنز، پارک جنگلی باراجین به مساحت ۱۴۰۰ هکتار و قله مردمی است. پارک جنگلی باراجین امکاناتی مثل زمین چمن، پیست‌های دوچرخه سواری و موتور سواری، سینمای تابستانه، شهر بازی، آب‌نماهای مختلف و کمپینگ ارزان قیمت برای مسافران دارد.

### دوره

#### حمام چهار فصل

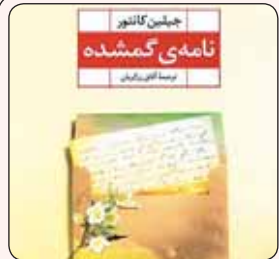


حمام چهار فصل اراک مربوط به اواخر دوره قاجار است که در خیابان شهید بهشتی واقع شده و وجود نقاشی‌هایی از چهار فصل سال در این حمام آن را تماشایی کرده است. این، تنها

حمام کشور است که در آن قسمتی مجزا برای اقلیت‌های مذهبی وجود دارد. سال‌ها قبل وقتی بانی بنا دید مادری یهودی طفلش را در سرمای زمستان می‌شوید، علت را جویا شد و دریافت که یهودیان حق استفاده از حمام عمومی را ندارند. بنابراین تصمیم به ساخت حمامی برای اقلیت‌ها در مجاورت حمام عمومی شهر گرفت. در حال حاضر آشپایی از دوران پیش از اسلام و پس از اسلام مانند سکه، عقدنامه‌های دوره قاجار، کتاب‌ها و نسخه‌های خطی، ظروف مسی و قلمزنی، خمره‌های سفالی و... در موزه حمام چهار فصل نگهداری می‌شود.

### کتاب

#### نامه گمشده



رمان عاشقانه «نامه گمشده» اثر جیلین کانتور به تازگی با ترجمه آفاق زرگریان توسط انتشارات کتابسرای تندیس منتشر و راهی بازار نشر شده است. داستان این رمان در بستر

زمانی جنگ جهانی دوم جریان دارد و از نظر مکانی نیز از اروپا تا آمریکا، از شهر وین تا لس‌آنجلس کشیده می‌شود. «نامه گمشده» درباره خاطرات، عشق، آشتی و تاریخ است. جیلین کانتور نویسنده جوان آمریکایی، این رمان را در سال ۲۰۱۷ منتشر کرده و پیش از آن آثاری چون «جستجوی آسمان»، «خواهران سپتامبر»، «زندگی شیشه‌ای» و «شمارش ساعت‌ها» را در کارنامه دارد.

«خواهران سپتامبر» و «زندگی شیشه‌ای» دو کتابی هستند که او برای جوانان نوشته است. این کتاب با ۳۲۸ صفحه و قیمت ۳۰ هزار تومان منتشر شده است.



## ۵۵۵ دنیای شیرین

### کیک بیسکویتی

● مواد لازم:

بیسکویت ساده	به میزان لازم
پودر کاکائو	دو قاشق مرباخوری
بیکنگ پودر	یک قاشق چایخوری
روغن	نصف پیمانه
تخم مرغ	سه عدد
شیر	یک چهارم پیمانه
شکر	نصف پیمانه
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری



● طرز تهیه:

بخشی از بیسکویت را پودر کنید تا به اندازه یک و نیم پیمانه بشود. سپس آن را با پودر کاکائو و بیکنگ پودر مخلوط کنید. در ظرفی جداگانه تخم مرغ و شکر را با هم زن مخلوط کرده سپس روغن و وانیل را به آن اضافه کنید. مخلوط تخم مرغ و شکر را به مخلوط بیسکویت پودر شده و کاکائو اضافه کرده و خوب هم بزنید تا مواد به شکل خمیر یک درآیند. نصف خمیر را در سینی پهن کرده و روی آن‌ها را با بیسکویت پودر نشده بپوشانید.

نیمی دیگر از مواد را با مقدار شیری که داشتید کمی رقیق تر کرده و روی بیسکویت‌ها ریخته و صاف کنید. قالب کیک را در فر به مدت ۱۵ تا بیست دقیقه با حرارت ملایم قرار دهید سپس شعله بالای فر را روشن کرده و کمی به آن زمان دهید تا کیک بپزد. کیک آماده شده را به دلخواه تزیین کنید.

## ۵۵۵ آشپزی روزی

### سوپ مرغ و گشنیز

● مواد لازم:

سینه مرغ	۱ عدد
برنج	یک پیمانه
پیاز	۳ عدد
گشنیز ریز شده	۳ قاشق غذاخوری
خامه	۳ قاشق غذاخوری
سیر	۲ حبه
زیره	خیلی کم
دارچین	به میزان دلخواه قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم

● طرز تهیه:

سینه مرغ خرد شده را در قابلمه بریزید و حرارت را روی متوسط قرار دهید. سپس برنج را بریزید و چند لیوان آب را همراه با نمک و فلفل اضافه کنید و اجازه دهید مرغ و برنج با هم بپزند. در یک تابه کمی روغن بریزید و پیازهای خرد شده را تفت دهید تا نرم شوند.

گشنیز را خرد کرده و اضافه کنید. سپس زیره، سیر، دارچین را اضافه کنید. همه مواد را با هم تفت دهید تا ادویه‌ها جذب پیاز شود. در آخر خامه را اضافه کنید. مخلوط پیاز و گشنیز را از روی حرارت بردارید و به مرغ و برنج ریخته شده اضافه کنید و کمی هم بزنید تا با هم مخلوط شوند. اجازه بدهید تا چند دقیقه با هم بجوشند و سوپ جا بیفتد.



کنید. اسفناج، ذرت، پنیر خامه‌ای و پنیر پیتزا را به پیاز داغ اضافه کنید و کمی نمک و فلفل بزنید. این مایه را روی فیله مرغ بمالید و کلم بروکلی خرد شده تفت داده شده را روی آن

## ۵۵۵ پیشنهاد سرآشپز

### رول مرغ سوخاری

رول مرغ سوخاری یک غذای خوش طعم و خوش بر و رو است که می‌تواند جایگزین خوبی برای فست فودهای مضر بیرون از خانه باشد.

● مواد لازم:

فیله مرغ	۵۰۰ گرم
پیاز	یک عدد
پنیر خامه‌ای	۲ قاشق غذاخوری
پنیر پیتزا	به مقدار لازم
اسفناج پخته	یک پیمانه
ذرت پخته	نصف پیمانه
زعفران و نمک و فلفل	به اندازه لازم
آبلیمو	یک قاشق غذاخوری
روغن	به اندازه لازم
آرد سوخاری	به مقدار لازم
تخم مرغ	۲ عدد زده شده
کلم بروکلی پخته	یک پیمانه

● طرز تهیه:

فیله‌های مرغ را آماده کرده و با بیفتک کوب به آرامی روی آنها ضربه بزنید. سپس به آنها نمک و فلفل و زعفران و کمی آبلیمو زده تا گوشت مرغ طعم‌دار شود. پیاز را به صورت نگینی خرد کرده و با زردچوبه تفت دهید تا طلایی شود. سپس زیر شعله را خاموش

## ۵۵۵ خانه داری

### فوت فن‌های آشپزی حرفه‌ای

چند دقیقه روی حوله کاغذی قرار دهید، طوری که طرف دارای پوست آن روی حوله قرار بگیرد. (حوله کاغذی رطوبت پوست ماهی را می‌گیرد)، سپس آن را ابتدا از قسمت پوست دارش داخل تابه حاوی روغن یا کره با حرارت متوسط سرخ کنید.



۹. برای درست کردن یک سوپ سبزیجات عالی، قبل از اضافه کردن هر نوع مایعاتی، داخل سوپ، هویج، پیاز، فلفل و گوجه فرنگی را در مقداری کره یا روغن تفت دهید. این کار طعم سوپ را فوق العاده می‌کند.

۱۰. اگر قرار است سیر را سرخ کرده و تفت دهید، بهتر است آن را خرد کرده تا اینکه رنده کنید. با این کار احتمال سوختن کمتر می‌شود.

۱۱. وقتی دستور غذا یا دسر، از شما پوست لیموی رنده شده می‌خواهد، به جای اینکه پوست لیمو را در یک کاسه جداگانه رنده کنید، رنده را روی رف موادتان قرار داده و همان جا پوست لیمو را روی مواد رنده کنید. بوی خوش مرکبات که داخل ظرف پخش

۱. وقتی می‌خواهید کباب درست کنید، یک ساعت قبل گوشت را از فریزر بیرون آورید تا به دمای محیط برسد.

۲. به جای اینکه مرغ را کباب کنید، چند عدد پیاز را به صورت تکه‌های بزرگ خرد کنید و آن‌ها را داخل یک تابه یا قابلمه با مقداری روغن قرار دهید، سپس مرغ را روی آن‌ها بگذارید. با این کار، پیاز جذب آب مرغ می‌شود. بعد از سرخ شدن مرغ، آن را از قابلمه یا تابه خارج کنید. مقداری آب مرغ یا آب، داخل قابلمه بریزید و با حرارت بالا به مدت سه دقیقه یک سس خوشمزه برای سرو کردن همراه مرغ آماده کنید.

۳. بعد از اینکه پاستا را آبکشی کردید، همان طور که داغ است مقداری پنیر پارمیسان رنده شده را همراه با سس مورد نظرتان روی آن بریزید. این عمل باعث می‌شود سس به پاستا بچسبد و طعم بی نظیری پیدا کند.

۴. وقتی می‌همانی بزرگی دارید، سس را روی سالادتان نریزید. آن را کنار سالاد قرار دهید تا میهمانان خودشان آن را روی سالادشان بریزند.

۵. بعد از اینکه سبزیجات را از آب داغ بیرون آوردید، آن‌ها را داخل آب یخ فرو کنید. این کار باعث می‌شود سبزیجات تغییر رنگ ندهند.

۶. اگر ریحان تازه را مانند گل داخل آب قرار دهید، بهتر، سر حال تر و در مدت زمان بیشتری در خانه می‌ماند.

۷. ماهی را خیلی ساده و بدون اضافه کردن ادویه‌های قوی طعم دار کنید. طعم ماهی باید همانی باشد که هست. بهترین روش مزه دار کردن ماهی آن است که وقتی ماهی را سرخ کردید، مقداری لیموی تازه روی آن بریزید و سرو کنید.

۸. برای اینکه پوست ماهی موقع سرخ شدن برشته شود، تکه‌های ماهی را به مدت



## درد گردن؛ شایع ترین مشکل موبایلی

حرکت کند، فشار وزنی که به گردن وارد می شود، تا دو برابر افزایش می یابد. وقتی زاویه ۳۰ درجه شود، وزن سر روی گردن به اندازه ۱۸ کیلوگرم خواهد شد و در زاویه ۶۰ درجه، انگار شما یک شیء ۲۷ کیلوگرمی را روی گردنتان حمل می کنید. انقباض دائم عضلات گردن برای تحمل این وزن باعث درد میان شانه ها می شود. در محل اتصال گردن به تنه هم درد آزاردهنده ای را تجربه خواهید کرد که با سوزن سوزن شدن یا تیر کشیدن همراه است.

برای پیشگیری از این آسیب ها، هنگام کار کردن با گوشی موبایل یا تبلت، آن را در سطحی شیب دار رو به روی خود قرار دهید. استفاده های موبایل و تبلت برای این کار بسیار مناسب هستند. همچنین، بهتر است هنگام کار کردن با موبایل آن را بالا آورده و به صورت نزدیک تر کنید نه این که موبایل را پایین نگه داشته و سعی کنید سرتان را به سمت آن ببرید.



زمانی که سر به صورت قائم بر روی گردن قرار دارد، وزن گردن بین ۴.۵ تا ۵.۵ کیلوگرم است اما اگر سر ۱۵ درصد به سمت جلو

تا به حال وقتی در حال کار کردن با موبایل یا تبلت هستید به خودتان نگاهی انداخته اید؟ بیشتر مادر این مواقع وضعیت بدنی بسیار بدی داریم؛ وضعیتی که خیلی زود می تواند به گردن و ستون فقرات آسیب برساند و باعث درد عضلانی، فاصله افتادن میان مهره ها یا کج شدن ستون فقرات شود. به طور کلی، قامت یک انسان سالم به شیوه ای برنامه ریزی شده که سر درست بالای گردن قرار بگیرد تا تعادل وزنی به بهترین شکل حفظ شود. وقتی سرتان را برای مدتی طولانی جلو و پایین نگه می دارید، گردن مجبور است وزن بیشتری را تحمل کند. این وزن بیشتر عضلات را خسته می کند و وقتی تحمل آنها تمام شد، نمی توانند به خوبی از پس ثابت نگه داشتن مهره های گردن برآیند. در نتیجه مهره در موقعیت نامناسبی قرار می گیرد و شما با سری پایین و گردنی که جلوتر از بدن قرار گرفته در گوشی یا تبلت فرو می روید.

## رژیمی برای لاغری موضعی وجود دارد؟



چاقی موضعی شاید از برخی جهات از چاقی عمومی سخت تر باشد. چون اگر رژیم بگیرید همه جای بدنتان لاغر می شود و اگر ورزش کنید، نمی توانید به سرعت به جواب برسید.

اینجاست که خیلی ها به فکر رژیم هایی برای لاغری موضعی می افتند تا بدون آنکه صورتشان لاغر شود، بتوانند برخی اعضای بدنشان را لاغر کنند. اما باید گفت که در دنیا چنین رژیم هوشمندی کشف نشده و تنها راه تغییر حجم چربی بدنتان، تغییر عادات غذایی و لاغری کلی بدن است.

وقتی انرژی دریافتی شما بیش از نیازتان باشد، این انرژی به صورت بافت چربی در می آید و در بدن ذخیره می شود. جایی که چربی ها برای ذخیره شدن انتخاب می کنند، معمولاً شکم، پهلوی و ران ها هستند و ژنتیک بدن شما تعیین می کند که چربی ها در کجا ذخیره شوند.

برخی، این چربی را در بالاتنه و بخش میانی بدن ذخیره می کنند و شبیه به سبب می شوند، برخی در پایین تنه و ران و باسن ذخیره می کنند و فرمی پیدا می کنند که شبیه به گلابی است. اگر می خواهید از شر این چربی ها خلاص شوید، باید به اندازه نیازتان انرژی دریافت کنید و اگر روزی بیشتر از نیازتان انرژی گرفتید، با تحرک و ورزش این مازاد انرژی را بسوزانید.

برای آنکه بتوانید وزن اضافی تان را کم کنید، باید

رژیمی سالم و منطقی را در پیش بگیرید. در چنین رژیمی، چربی های اشباع مثل روغن نباتی جامد، کره و چربی گوشت به مقدار خیلی کم وجود دارد، فست فود حذف شده و تنقلاتی با کالری بالا مطلقاً وجود ندارد. در عوض، تا می توانید باید میوه های کم کالری، سبزیجات، لبنیات کم چرب، حبوبات، پروتئین گیاهی و حیوانی میل کنید. در کنار این رژیم باید به طور منظم و مداوم، فعالیت بدنی داشته باشید. مثلاً روزی ۴۵ دقیقه تا یک ساعت پیاده روی کنید.

## ادویه های مفید برای دیابتی ها

دیابت اگرچه بیماری شایعی است اما به همان اندازه هم پردردس است. اما استفاده از برخی مواد غذایی و ادویه ها، می تواند در کنار مصرف دارو به کنترل بهتر این بیماری کمک کند. در اینجا برخی مواد مفید برای کنترل دیابت را به شما پیشنهاد می کنیم:

**بابونه:** قند خون را کاهش می دهد و منابع عوارض دیابت روی کبد می شود. بابونه را به صورت دمنوش تهیه کرده و میل کنید.

**دارچین:** با مقاومت انسولینی مقابله می کند. مصرف نصف قاشق چای خوری دارچین در روز باعث کاهش قندخون و بهبود کلسترول در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ می شود.

**زیره سیاه:** قند خون و کلسترول را کاهش می دهد. باعث افزایش حساسیت به انسولین و افزایش برداشت گلوکز از طریق سلول و کاهش قندخون می شود.

**زنجبیل:** زنجبیل باعث بهبود حساسیت به انسولین، کاهش اکسیداسیون و بهبود کلسترول می شود. زنجبیل در کنترل طولانی مدت قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ موثر است.

**میخک:** نسبت به دارچین دارای خاصیت ضدالتهابی بیشتری است و برای کنترل دیابت مفید است.

**دانه گشنیز:** عصاره این ادویه قادر به کاهش قند پلاسما، بهبود حساسیت به انسولین و تنظیم سطوح چربی و افزایش فعالیت سلول های ترشح کننده انسولین است.



## درمان های خانگی برای اسهال و استفراغ

کنید. همچنین می توانید آن را با عسل مخلوط کرده و میل کنید. البته به شرطی که فشار خون بالا نداشته باشید. چون زنجبیل باعث بالا رفتن فشار خون می شود. **ریحان بجوید:** ریحان دارای خواص ضداسپاسم است و در طب سنتی برای رفع مشکلات گوارشی و تقویت معده تجویز می شده است. ریحان می تواند از بروز اسهال و استفراغ جلوگیری کند. همچنین می توانید ۱۰ تا ۱۵ برگ ریحان را در یک فنجان آب جوش بریزید و با عسل بنوشید.

**معجزه نعناع:** معجزه نعناع در رفع مشکلات گوارشی ثابت شده است. نعناع خواص ضد میکروبی و ضد اسپاسم دارد و تهوع را کاهش می دهد. پس دمنوش نعناع بخورید و در ماستان نعناع خشک شده بریزید.

**نمک بخورید:** برای تامین املاح از دست رفته بدنتان، نمک بهترین گزینه است اما این که نمک را کف دستتان بریزید و بخورید، کار سختی است. بنابراین نمک را به ماست اضافه کرده و ماست شور یا دوغ نسبتاً شور بخورید. مک حاوی سدیم است که یک الکترولیت بوده و برای جلوگیری از کم آبی ناشی از اسهال و استفراغ موثر است. به علاوه، نمک در مبارزه با عفونت ها به حفظ سطح pH دستگاه گوارش کمک می کند.

**چای زنجبیل:** زنجبیل هم خاصیت ضد باکتری و ضد ویروس دارد و هم حالت تهوع را درمان می کند. این گیاه در طب سنتی برای تقویت معده تجویز می شده چون گرفتگی عضلات شکم را کاهش می دهد. زنجبیل را یا در غذا یا به شکل دمنوش میل



## درد سری به نام در رفتگی مفصل

درد را بیشتر می کند و اطراف مفصل، ورم یا تغییر رنگ به چشم می خورد.

اگر کسی از اطرافیان شما دچار در رفتگی مفصل شد، این اقدامات را انجام دهید:

(۱) عضو آسیب دیده را ثابت نگه دارید و اگر می توانید چیزی مثل آتل برای ثابت نگه داشتن آن درست کنید. توجه داشته باشید که در این وضعیت بیمار نباید درد بیشتری تحمل کند. عضو را طوری ثابت کنید که بیمار، احساس راحتی داشته باشد.

(۲) مفاصل را حرکت ندهید چون ممکن است آسیب عروق خونی و اعصاب روی دهد. (۳) خودتان اقدام به جا انداختن مفصل در رفته نکنید. این کار باعث آسیب مفصل و عضلات، رباط، اعصاب و حتی رگ های خونی اطراف مفصل می شود.

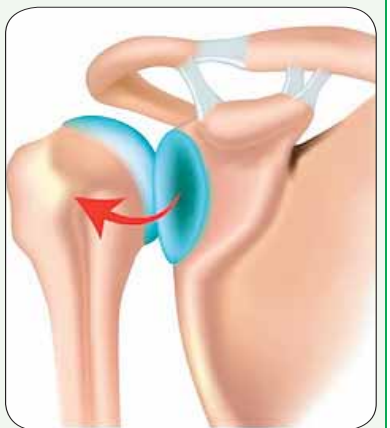
(۴) یخ روی مفصل در رفته بگذارید. گذاشتن یخ باعث کاهش درد و ورم محل در رفتگی می شود که این کار با جلوگیری از خونریزی داخلی و احتباس مایعات در اطراف مفصل آسیب دیده انجام می شود.

(۵) شرایط انتقال مصدوم را به بیمارستان مهیا کنید.

در رفتگی مفصل یکی از دردناک ترین وضعیت هایی است که در ورزش یا حتی حرکات عادی روزمره ممکن است اتفاق بیفتد.

وقتی عضوی دچار در رفتگی می شود، در واقع سر استخوان از حفره مفصلی بیرون آمده که علت آن، حرکت بیش از حد مفصل از جای خود بوده است.

در این شرایط، مفصل تغییر شکل می دهد، درد شدیدی به وجود می آید، هر نوع حرکتی





# منتقد باشید بدون اینکه آسیب بزنید



تصویر: محمد نجفی

## واقعاً هر بان باشید

برای اینکه انتقاد و اظهار نظرهای شما در مورد فرد دیگری واقعا از روی خیرخواهی و دوستانه باشد، کمی درباره چیزی که می‌گویید فکر کنید. جمله‌ها و بار معناییش را بسنجید. یک لحظه خودتان را جای فرد مقابل بگذارید و صدای خودتان را بشنویید. به طور معمول کسی از انتقاد هر چقدر هم که سازنده و موثر باشد خیلی خوشش نمی‌آید. پذیرش انتقاد واقعا کار سختی است چه برسد که کسی با واژه‌های تلخ، لحن تند و بدون فکر چیزی را بگوید.

خودتان را جای فرد مورد نظر بگذارید و ببینید آیا تحمل شنیدن همین حرف‌ها را از او دارید یا نه.

## الگوی خوب باشید

اگر می‌خواهید تغییری در کار یا رفتار همکار، دوست یا یک بچه کوچک ایجاد کنید الگوهای مناسب ارائه بدهید. وظیفه شما در قبال دیگران محدود است، اگر وظیفه خودتان می‌دانید که چیزی را تغییر بدهید این را در عمل خودتان نشان بدهید یا پیشنهاد بدهید تا برای تغییر بهتر و موثرتر به رفتار شما توجه کنند. به جای گفتن «این غذا را اینطور درست نمی‌کنند و تو آشپزی بلد نیستی»، بگویید «بیا دفعه بعد با هم این غذا را بپزیم».

## تحکم نکنید، پیرسید و درخواست کنید

عبارت‌هایی مثل «از این جنبه به آن فکر کن»، «به نظرت این کار موثر است؟»، «حس تو چیست؟ ارزشش را دارد؟»، «نظر قلبی تو چیست؟» و صدها عبارت خوشایند دیگر وجود دارد که می‌توانید برای انتقاد به یک شیوه زندگی، کار و فکر استفاده کنید.

پیشنهاد بدهید اما دستور ندهید و اجازه بدهید آنها تصمیم خودشان را بگیرند. خیرخواهی شما می‌تواند ترغیب دیگران به تأمل بیشتر باشد اما در نهایت همه آدم‌ها تصمیم و انتخاب خودشان را دارند و شما نمی‌توانید مثل یک مغز برتر که ایده‌ها، افکار، احساس، علائق و سبک زندگی بهتر و بالاتری دارد، چیزی را به کسی تحمیل کنید.

## زمان مناسب را بشناسید

شما دوست ندارید خیلی از انتقادهای را در برابر دیگران بشنوید. اصلاً شنیدن یک انتقاد در یک جمع بزرگ یا کوچک کار واقعا دشواری است. فشار زیادی به یک فرد تحمیل می‌کند و می‌تواند باعث شرمندگی یا احساس ضعف شود. واکنش آدم‌ها در این موقعیت‌ها یا حمله است یا یک سکوت فراگیر.

هر دو واکنش مخرب هستند و شما این را خوب می‌دانید. اگر خیلی خیرخواه هستید، نگاهی به دور و برتان بیندازید و ببینید چه کسانی در کنارتان ایستاده‌اند و موقعیت چیست؟

در نهایت خوب است که همیشه به خودمان یادآوری کنیم که اگر نمی‌توانیم چیزی را «خوب» بگوییم، بهتر است اصلاً چیزی نگوییم.

آن را متوجه می‌شوید.

## چیزها را شخصی نکنید

زمانی که انتقاد شما به یک کار یا یک رفتار است، باید مراقب باشید که انتقادهای‌تان خود فرد را هدف قرار ندهد. قاعدتاً فقط یک کار یا یک رفتار خاص است که باید تغییر کند نه اساس وجودی یک آدم. از نظر شما رویکرد دوست‌تان در یک کار غلط است، برای انتقاد نباید به او بگویید او همیشه غلط فکر می‌کند.

گفتن این جمله که «به نظر من، تو می‌توانی این مساله را از این زاویه هم نگاه کنی» یا جمله «برداشت‌های تو غلط است و برو و خودت را اصلاح کن» با هم خیلی فرق دارند یا جمله «تو لباس‌های بهتری داری و این شلوار با کت دیگری مناسب‌تر است»، با «تو هیچ وقت لباس‌ها را درست انتخاب نمی‌کنی» بسیار متفاوت است و احساس متفاوتی ایجاد می‌کند.

## مبهم نباشید

بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر حرف و نظرشان را با اشاره‌های غیر مستقیم و مبهم بگویند و خوشایندتر خواهد بود. اگر چیزی را با کنایه یا اشاره می‌گویید تا شخص مورد نظر تان ناراحت نشود اشتباه بدی می‌کنید. آدم‌ها متوجه حرف‌های غیر مستقیم شما می‌شوند و اصلاً هم برایشان این طور حرف زدن جالب نیست. اگر به دوست‌تان در موقعیت خاصی و با هدف انتقاد بگویید «اینهمه آدم که پول‌هایشان را پس انداز کرده‌اند» در ذهن او فوراً این سوال را ایجاد می‌کنید که «خب منظورت چیست؟ من عرضه ندارم پول جمع کنم؟»

## • ریحانه دوستدار

بقیه از صفحه اول

یعنی بهتر نیست آن گروه از دوستان مسموم را خیلی هم کوچک ببینیم و بپذیریم که شاید ما هم یکی از آنها باشیم یا در موقعیت‌هایی در رابطه، دوست خوبی نبوده‌ایم؟

واقعیت این است که ما هم ممکن است همیشه خیلی خوب و خیرخواه نباشیم یا اگر هستیم، راه بیان و ابراز آن را خیلی خوب بلد نیستیم.

همه ما چنین تجربه‌ای داشته‌ایم: یک دوست یا یکی از اعضای خانواده بدون اینکه اصلاً متوجه باشد ما را در معرض انتقادهای خصمانه‌ای قرار می‌دهد و اسمش را می‌گذارد خیرخواهی یا «چون من دوست دارم». یا چون خیلی کم تحمل است و قادر نیست عقیده مخالفی را بپذیرد شروع به بحث تند و آتشینی می‌کند که تمام هدفش خاموش کردن صدای ماست.

هر کسی در چنین موقعیتی قرار گرفته و از چنین خیرخواهی بی‌رحمانه‌ای آزرده شده، باور نمی‌کند که خودش هم در موقعیت مشابه تقریباً به همین شیوه رفتار می‌کند. همه چیز بستگی به این دارد که آدم در رابطه‌اش در کجا ایستاده باشد و موقعیت و شرایط چه امکانی را فراهم کند.

هدف من در این یادداشت اشاره به این نکته ساده است که اگر همه ما از چنین خیرخواهی‌هایی ناراحتیم چرا نباید به این فکر کنیم که رفتارمان نیاز به اصلاح و بازنگری دارد؟

## توصیه‌های عاشقانه

### به وقتش کوتاه بیا بید

در زندگی مشترک، خواست‌های متفاوت یا نظرات مختلف درباره یک موضوع، منجر به تنش می‌شود؛ تنش‌هایی که گاهی هر کار بکنید نمی‌توانید از آنها اجتناب کنید یا به یک تفاهم و توافق مشترک درباره شان دست یابید.

در چنین مواردی، راهکار موثر برای حفظ سلامت رابطه کوتاه آمدن یکی از طرفین است. البته به شرطی که آنکه کوتاه می‌آید همیشه یک نفر نباشد! کوتاه آمدن به معنی ضعف یا تسلیم شدن نیست. به این معنی نیست که جنگ را بخته‌اید بلکه دقیقاً برعکس آن است. درست است که دوست دارید حرف شما به کرسی بنشیند اما یک قدم به عقب بردارید و کمی سیاستمدارانه‌تر به این مشاجره نگاه کنید.

اگر حق با همسرتان است، از این که آن را بپذیرید، نترسید. حرف او را قبول کنید یا اگر موافق او نیستید، صرفاً برای جلب رضایتش کوتاه بیا بید و منتظر باشید تا دفعه بعد، نوبت شما شود و همسرتان کوتاه بیا بید. یادتان باشد که کوتاه آمدن و صلح کردن به رشد رابطه تان کمک می‌کند.

## پانزده‌تایی روانشناسی

### افسردگی از نوع پدرانه

نتایج یک مطالعه در آمریکا نشان می‌دهد پدران هم‌چون مادرانی که تازه صاحب فرزند شده‌اند ممکن است دچار علائم افسردگی شوند. در این بررسی محققان نتایج معاینات علائم افسردگی در والدینی را که به همراه فرزندشان به کلینیک‌های تخصصی کودکان مراجعه کرده بودند مورد مطالعه قرار دادند.



در مجموع ۴۰٫۴ درصد از پدران و ۵۰ درصد از مادران علائم افسردگی داشته‌اند. محققان آمریکایی اظهار داشتند: توجه به این واقعیت که بسیاری از پدرانی که به تازگی صاحب فرزند شده‌اند علائم افسردگی را تجربه می‌کنند حائز اهمیت است زیرا در صورتیکه افسردگی درمان نشود می‌تواند پیامدهای جدی به دنبال داشته باشد.

همچنین پدران افسرده کمتر با فرزندانشان ارتباط برقرار می‌کنند که این امر می‌تواند به بروز مشکلات رفتاری و شناختی در کودک منجر شود. تقریباً از هر چهار مادر یک نفر در دوران بارداری یا پس از تولد نوزاد دچار علائم افسردگی می‌شود. در حالیکه بسیاری از زنان در حین مراقبت‌های بارداری و چک آپ‌های پس از آن معاینه می‌شوند لزوماً مردان به این معاینات دسترسی ندارند.



# شرمساری از اندام در کودکان

## • ریحانه دوستدار

برای همه ما پیش آمده که به خاطر شکل و ظاهر انداممان شرمسار باشیم. این موضوع مساله روزمره خیلی‌هاست و می‌تواند باعث مشکلاتی جدی مثل اختلال در غذا خوردن، نفرت از بدن و تمایلات خودتخریبی شود. اما این یادداشت درباره مشکلات جسمی و عوارض روحی شرم از بدن نیست. ما این بار می‌خواهیم به مساله شرمساری از بدن و تأثیر آن بر طرز فکر نسل جدید زنان، فرزند خودتان، خواهرزاده یا برادرزاده و نوه‌تان بپردازیم.

بیزاری از خود فقط تأثیر روحی برای خودمان ندارد، بلکه بر تصویر ذهنی دختران جوانی که با ما در ارتباط هستند نیز تأثیرگذار است. یک نوزاد از صداها و ژست و حرکات می‌آموزد و تقلید می‌کند. کمی که بزرگ‌تر می‌شود، از روابط، عملکردها و رفتار اطرافیان یاد می‌گیرد. این به معنای آن است که هرگز نمی‌توان عملکرد خود را بر شکل‌گیری احساسات و باورهای کودکان نادیده گرفت.

### چرا این مساله مهم است؟

واقعیت تلخ این است که همه ما آنچه را که باعث شرمساری از بدن می‌شود، از مادرها و مادربرگها و زنان مهم زندگی‌مان آموخته‌ایم و به همین ترتیب در حالی که می‌دانیم چطور این احساسات باعث کمبود اعتماد به نفس و خجالت می‌شود اما آن را به نسل بعدی انتقال می‌دهیم.

شاید درست نباشد که بخواهیم دنبال مقصر باشیم. اما خوب است که به تأثیرات این احساس شرمندگی بر احساس و باور زنان نسل بعد توجه کنیم.

برای زنان امروزی عادی شده که در برابر تعریف دیگران از ظاهرشان با تعارفات مخالفت کنند و به جایش به تصورات بدی که از بدن خود دارند اشاره کنند و بر آن تأکید کنند. شاید در ابتدا احساس کنید این گفته اغراق‌آمیز است، اما کافی است کمی به دور و برتان توجه کنید و ببخواهید فهرستی از این رفتارها درست کنید.

به جمع دوستانتان بروید و سعی کنید آنها را تحسین کنید. هیچ بعید نیست که در پاسخ تعریف شما بگویند «خیلی ممنون اما من اضافه وزن دارم»، یا «این نظر لطف شماست اما من هم دیگر پیر شده‌ام و زیر چشم‌هایم چروک افتاده» یا «واقعاً خوب شده‌ام؟ چرا خودم چنین احساسی ندارم؟» هیچ چیز بدتر از این نیست که فرزندان یا نوه و خواهر یا برادرزاده‌تان با تصور بدی نسبت به ظاهر و بدنش رشد کند. واقعیت این است که



تغییر چنین احساس و باوری کار ساده‌ای نیست. شرمساری از بدن مشکل و مساله چندین نسل است و مادران ما نیز به شیوه خودشان با آن درگیر بوده‌اند. در عین حال خود ما از نوجوانی یا کودکی به شرمساری از بدن خود عادت کرده‌ایم و این دشوار است که رفتار و باور خود را یک شبه تغییر بدهیم.

با این حال راهی وجود دارد تا نسل آینده بدن خود را دوست داشته باشد و از آنچه که هست ناامید و ناراضی نباشد. اگر می‌خواهید زنان نسل آینده با این احساسات مخرب رشد نکنند، قوی باشند، اعتماد به نفس داشته باشند و کمتر به خود انتقاد کنند یا تلاش کنند تا خود را تغییر بدهند، مبارزه با این باور اشتباه لازم و ضروری است.

تصمیم بگیرید به خاطر فرزندان این روند مخرب را متوقف کنید و بدن خودتان را دوست داشته باشید.

### چطور آن را متوقف کنید؟

تحسین و تمجید زیبایی به زنان جوان یاد

نمی‌دهد که از این نوع تحسین شدن لذت ببرند. بزرگ‌ترها صرفاً تحسین می‌کنند و در مقابل تشکری دریافت می‌کنند که با انتقاد و خودتخریبی نوجوان یا جوان همراه است. اشاره به نکات منفی، اثر آن تحسین را از بین می‌برد.

### توجه مادر خوبی هستی!

اوه در عوض بیا خانم‌ها را ببین که چه آشفته بازاری است.

چه موهای زیبایی داری، کاش موهای من هم اینطوری بود.

ممنونم. ولی موهای من کلافه‌کننده و بد حالت هستند.

چه خوب ورزش می‌کنی!

آره خیلی خوب بود ولی حالا عرق بدی کرده‌ام.

چقدر این لباس به تنت زیباست.

اما حیف که شکم آب نمی‌شود.

خوب که دقت کنید متوجه می‌شوید که

چقدر زیاد به این شیوه در مورد خودتان اظهارنظر می‌کنید. به جای اینکه درباره دستاورد و داشته‌هایتان خوشحال باشید و به سادگی از یک تعریف لذت ببرید، راهی پیدا می‌کنید تا این تعریف دیگر مثبت و خوشایند نباشد. این رفتار بیمارگونه است. اینطور نیست؟

### از ظاهر خود شرم نکنید

اینکه یادگیرید در مورد خودتان اظهارنظرهای بد و منفی نداشته باشید، مهم‌ترین قدمی است که می‌توانید بردارید. کار دیگری که می‌توانید انجام بدهید این است که به ظاهر و اندام زنان دیگر انتقاد نکنید. هیچ بدن ایده‌آلی وجود ندارد. ابزارهای سرگرمی و رسانه‌های تصویری و اجتماعی ممکن است نوع خاص و ویژه‌ای از اندام را تبلیغ کنند. اما واقعیت چنین نیست. تبلیغ‌هایی که برای توجه به بدن، سبک زندگی و تغذیه سالم و تمرین‌های ورزشی ارائه می‌شوند کاملاً متفاوت از استانداردها و هنجارهایی است که جامعه برای اندام زیبا در نظر دارد.

علاوه بر این، توجه به تاریخ مد و زیبایی واقعیت‌های مهمی را برای ما آشکار می‌کند. اگر به عقب برگردید و تصور جامعه از اندام زیبای زنانه را بررسی کنید متوجه این مساله ساده می‌شوید که هنجارها و استانداردهای زیبایی همواره در حال تغییرند.

بنابراین شما مجبور نیستید اندام خود را شبیه زنان «ظاهر» ایده‌آل کنید. همچنین سلیقه متفاوت شما درباره زیبایی اندام، نباید بر رفتار شما با زنان یا مردان دیگر اثر بگذارد و نباید باعث شود که دیگران را دسته‌بندی و درجه‌بندی کنید. اینکه بگویید یک سباز یا یک شکل از اندام بهتر است، به این معناست که زنان دیگری را که در این دسته‌بندی قرار ندارند، تفکیک کرده‌اید و چه بسا آنها را تحقیر کرده‌اید.

سومین نکته‌ای که ممکن است بارها و بارها شنیده باشید اما همچنان به آن بی‌توجه بوده‌اید، این است که برای تغییر این احساسات باید همواره به دنبال نکته‌های مثبت باشید. عادت‌هایتان را تغییر بدهید، مثلاً وقتی در مورد خودتان حرف می‌زنید تمرکز خود را روی موضوعاتی قرار بدهید که نسبت به آنها احساس خوبی دارید نه موضوعاتی که فکر می‌کنید باید تغییر کنند یا بهبود پیدا کنند.

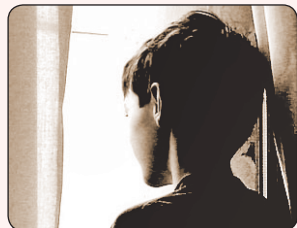
این کار چه زمانی که جلوی آینه با خودتان حرف می‌زنید چه در حضور دوستانتان، احساس خوشایندی در شما ایجاد می‌کند و هم توجه فرزند یا زنان جوان دیگری را که در کنارتان هستند، به آنچه می‌گویید و بار معنایی حرف‌تان جلب می‌کند. برای اینکه محکم و با اراده باشید، باید اعتماد به نفس داشته باشید. خودتان را تشویق کنید و گاهی کمی هم در مورد زیبایی خودتان اغراق کنید.

## روانشناسی کودک

### روش درست بر خورد با نوجوان افسرده

تغییرات بلوغ و استرس‌های آن نوجوانان را مستعد افسردگی می‌کند. بیشتر نوجوانان افسرده به ظاهرشان نمی‌رسند، دچار افت تحصیلی می‌شوند، خواب و بیداری‌شان منظم نیست و در مدرسه دچار کج رفتاری می‌شوند. اگر فرزندان افسرده است، به او بگویید که مایلید به او کمک کنید، بگویید احساساتش را درک می‌کنید و متوجه هستید که دوران پر فراز و نشیبی را می‌گذراند. به او بگویید که هر کاری که مایل باشد برای بهتر شدن حال او انجام خواهد داد. فرزندان را ترغیب کنید تا از خودش و احساساتش صحبت کنند. با صحبت کردن از احساسات منفی، بخشی از آنها از بین می‌رود و منشأ بسیاری از حس‌های بد یا نگرانی‌ها شناخته می‌شود.

ناراحتی‌های نوجوان را کوچک جلوه دهید. شنونده خوبی باشید و گاهی از احساساتی که خودتان در دوره بلوغ داشتید صحبت کنید و بگویید که احساساتش کاملاً قابل درک است. در صورت تشدید علائم حتماً با یک روانشناس بالینی صحبت کنید.



## پچه‌ها و پاتنه‌ها

### تأثیر کنترل‌گری والدین بر رشد کودک

محققان می‌گویند کنترل بیش از حد والدین در سن دو سالگی فرزند منجر به کاهش کنترل عواطف و رفتار در سن پنج سالگی و بروز مشکلات عاطفی در سن ۱۰ سالگی خواهد شد و مهارت‌های اجتماعی آنها در این سنین، کاهش می‌یابد. به گفته آنها کودکان باید یاد بگیرند که چگونه احساس و رفتار خود را مدیریت کنند و والدین کنترل‌گر نباید این فرصت را از آنها بگیرند. محققان در این مطالعه، ۴۲۲ کودک را طی هشت سال بررسی کردند و دریافتند اگرچه نیاز کودک به والدین در شرایط حساس غیرقابل انکار است اما والدین نقش مهمی در کمک به فرزندان برای یادگیری استقلال در احساسات و رفتار دارند و نباید کنترل بیش از حد آنها مانعی برای رشد کودک شود.

به گفته محققان کودکان نیاز به والدینی دارند که در صورت لزوم به آنها در مدیریت احساس کمک کنند. این گونه والدین به کودکان اجازه توانایی اداره کردن موقعیت‌های چالش‌برانگیز را خواهند داد که این موضوع منجر به سلامت روحی و جسمی بهتر، روابط اجتماعی بهتر و موفقیت تحصیلی خواهد شد.





چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۲ مردادماه ۱۳۵۷  
(برابر با ۲۸ شعبان ۱۳۹۸، ۳۱ اوت ۱۹۷۸) نقل شده است

**قیمت طلا به کیلویی ۵۰ هزار تومان رسید**

قیمت رسمی طلا در بازار داخلی رکورد بی‌سابقه‌ای را شکست و به ۵۰ هزار تومان هر کیلو رسید. افزایش قیمت هر اونس طلا در بورس‌های خارجی مجدداً ۱/۵۰ دلار بود و قیمت هر اونس آن به ۲۰۵ دلار رسید. افزایش قیمت طلا در ایران که تحت تأثیر بازارهای جهانی بود، هر کیلو ۴۰۰ تومان است، اما قیمت رسمی مسکوکات طلا امروز تغییر نکرد، نوسانات دائمی قیمت این فلز، معاملات طلا را در آن راکد کرده است.

ایران صاحب ۴ ماهواره مخابراتی می شود

وزیر پست و تلگراف و تلفن که به‌همراه شمس‌الدین ملک ابهری مدیرعامل شرکت مخابرات ایران به کرمان رفته است اعلام کرد: تعداد مکالمات تلفنی سالانه کشور در حال حاضر بیش از ۱۰۰ میلیون است و با ایجاد مراکز خودکار تلفن ۵ میلیون شماره تلفن تازه به تقاضای سراسر کشور و گذار خودشد. وزیر پست و تلگراف و تلفن ضمن اعلام این مطلب گفت: ۱۴۲ مرکز مخابراتی تازه در سطح کشور در دست ساختمان است که تا پایان امسال به ۲۰۰ مرکز خواهد رسید. وی افزود: بر اساس برنامه زمان‌بندی شده، به بهره‌برداری از سه ماهواره مخابراتی، تا سال آینده ۶ هزار کیلومتر پخش و روستایی کشور نیز تحت پوشش خط تلفن و یک ده‌هاله‌ای تل‌ویزیون در خواهد آمد.

## ۲ سینما اعتصاب سینما داران را شکستند

دیروز با اینکه اعلام شده کلیه سینماهای تهران تعطیل است سینما مولن روژ به کار خود ادامه داد و مثل روزهای عادی برای کلیه سانس‌های خود بلیت فروخت.

رضا انوری رئیس انجمن سینماداران دیشب در گفتگویی با خبرنگار ما گفت: با باز بودن سینما مولن روژ و شکستن اعتصاب از طرف این سینما هیأت مدیره انجمن تصمیم گرفت احمد گنجی زاده صاحب این سینما را از انجمن اخراج کند و این تصمیم در مجمع عمومی دیشب عمل شد.

رضا انوری رئیس انجمن سینماداران در آخرین لحظاتی که روزنامه زیر چاپ می‌رفت، با خبرنگار اطلاعات تماس گرفت و گفت: سینما تاج نیز به سینما مولن روژ پیوسته است و از صبح امروز (نه دیروز) به نشان دادن فیلم مبادت می‌رود.

مشروطیت نخستین انقلاب مشرق زمین

هرگز پیش از انقلاب خونین مشروطیت ایران  
وحدت متعالی ملتی در شرق به‌ظهور نرسیده بود. هفتاد  
و سه سال پیش، آواز پرشکوه آزادی و آزادخواهی  
که نخستین بار به‌صورت زمرم‌ای دلنشین در شهرهای  
سرزمینمان آغاز شده بود، به همه سو زد، و  
انسان‌هایی که شور برانگیختن و شوق به‌جنگ آوردن  
آزادی همه جانشان را سرشار کرده بود به‌پا خاستند  
و رایت سرفراز آزادی را بر بلندای فرهنگ ملت ما  
بهازدند. (دروازد).

## سفارت ایران در بیروت بر اثر تیراندازی آسیب دید

گزارش تلفنی نماینده ما از بیروت حاکی است که به اثر تیراندازی‌های دیشب و پریشب، سالن محل اقامت سفیر ایران در لبنان آسیب مختصری دیده و قسمتی از شیشه‌های آن شکسته است. ضمناً در موقع تیراندازی یکی از کارکنان سفارت به نام میرزایی نزدیک بود هدف اصابت گلوله قرار گیرد. گلوله از چند سانتی‌متری او رد شد و حادثه به‌خیر گذشت. کلبه او این‌ام‌وقت به سلامت هستند.

### تسهیلات تازه برای ورود کالا به وسیله مرز نشینان

رئیس کل گمرک ایران صبح امروز در نشستی با وارد کنندگان - صاحبان صنایع و بازرگانان بندر بوشهر، تسهیلات جدید مربوط به ترخیص کالا - تخفیف در هزینه‌های انبارداری - اخذ ضمانت‌نامه و سایر تسهیلات ویژه گمرک را تشریح کرد.

در این جلسه، در مورد افزایش فعالیت‌های بازرگانی به‌ویژه در امر تخلیه و ترخیص کالا در بندر بوشهر از سوی بازرگانان تقاضاهایی مطرح شد که هاشم معادی معاون وزارت امور اقتصادی و دارایی و رئیس کل گمرک ایران قول داد این مسائل را در تهران پی‌گیری کند. در قانون تازه امور گمرکی برای نفوذ کالا از سوی مرز نشینان تسهیلات بیشتری در نظر گرفته شده است.

## قاب امروز



همزیستی با طبیعت گیلان - عکس از علی شفیعی

## سرایه

دل من کار تو دارد گل و گلزار تو دارد  
چه نکو بخت درختی که بر و بار تو دارد  
چه کند چرخ فلک را چه کند عالم شک را  
چو بر آن چرخ معانی مهش انوار تو دارد  
به خدا دیو ملامت برهد روز قیامت  
اگر او مهر تو دارد اگر اقرار تو دارد  
به خدا حور و فرشته به دو صد نور سرشته  
ندد سب ند جان اگر انکار تو دارد

تو کیی آنک ز خاکی تو و من سازی و گوئی  
نه چنان ساختمت من که کس اسرار تو دارد  
ز بلاهای معظم نخورد غم نخورد غم  
دل منصور حلاجی که سر دار تو دارد  
تو از آن روز که زادی هدف نعمت و دادی  
نه کلید در روزی دل طرار تو دارد  
خمش ای بلبل جان‌ها که غبارست زبان‌ها  
که دل و جان سخن‌ها نظر یار تو دارد  
مولوی

## امروز در تاریخ

## برقراری آرامش در خراسان بزرگتر

چهارم آگوست ۱۷۳۶ میلادی رضاقلی میرزا افشار که از جانب پدر خود - نادرشاه - فرماندار همه خراسان (خراسان بزرگتر) شده بود «ابوالحسن خان» فرماندار محلی بلخ را که در پیروخت مالیات تعطل می کرد دستگیر کرد و برای محاکمه و مجازات نزد پدر فرستاد که در آن تاریخ در قندهار بود. از هزاران سال پیش تا قرن نوزدهم، بلخ، بخارا، مرو، سمرقند، خجند و هرات بمانند توس، نیشابور و ... از شهرهای خراسان بودند و بیشتر از همه، شهر هرات حاکم نشین خراسان بود.

**تبعة غير قانوني ده ساله**

دکتر محمد مصدق که دولت او با کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ ساقط شده بود، ۱۳ مرداد سال ۱۳۳۵ پس از تحمل سه سال زندان به احمدآباد ساوجبلاغ - نزدیک کرج و به قول خود او؛ قلعه احمدآباد - تبعید شد و تا پایان عمر به مدت ۱۰ سال و هفت ماه در آن روستا تحت نظر بود.

صدور روزانه ۵ میلیون بشکه نفت از ایران

۱۳ مرداد ۱۳۵۶ دولت وقت اعلام کرد که صدور نفت ایران به پنج میلیون و ۲۰۰ هزار بشکه در روز رسیده و درآمد سرانه در چهار سال منتهی به مرداد آن سال، ۱۱ برابر افزایش یافته است. در همین روز شهرداری تهران گزارش کرده بود که شمار خودروهای تهران (در آن سال، یک شهر چهارمیلیون نفری) به مرز یک میلیون و پانصد هزار دستگاه نزدیک شده و هشدار داده بود که در این زمینه اگر محدودیت برقرار نشود خیابان‌های تهران به صورت یک بارانکب در خواهند آمد.

## حقی کہ لغو شد

کمیسیون ارتباطات آمریکا (اف سی سی) چهارم آگوست ۱۹۸۷ «فرنس دکترین» را در مورد رادیو - تلویزیون‌های این کشور لغو کرد - عملی که وسعاً از آن انتقاد شده است.

طبق این دکترین، این دو نوع رسانه مکلف بودند که توضیح کسانی را که درباره آنها مطالبی پخش شده بود انتشار دهند و نیز درقبال مطالب جنجالی، بی طرفی، موازنه و تعادل را رعایت کنند.

## نخستین چراغ راهنمایی جهان

امروز سالروز به کار افتادن نخستین چراغ راهنمایی جهان است. این چراغ ترافیک روز چهارم آگوست سال ۱۹۱۴ در شهر کیلوند ایالت اوهایو آمریکا در چهار راه خیابان اقلید (اقلیدوس یونانی) و خیابان ۱۰۵ نصب شد تا آتشی را هدایت کند.

[www.iranianshistoryonthisday.com](http://www.iranianshistoryonthisday.com)

۴۷۶۲ جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

[illegible]

## سودو کو

۲۲۴۹

					၆	၇		၈
၇				၈				၆
	၃					၃		
		၈	၆	၈	၃	၃		
	၃						၈	
		၇	၈	၇	၃	၁		
		၃					၃	
၈				၁				၃
၈		၃	၇					

۳	۷	۹	۸	۱	۴	۲	۵	۶
۲	۵	۶	۳	۷	۹	۸	۱	۴
۸	۱	۴	۲	۵	۶	۳	۷	۹
۹	۳	۷	۴	۶	۸	۱	۲	۵
۱	۸	۲	۹	۳	۵	۴	۶	۷
۴	۶	۵	۷	۲	۱	۹	۳	۸
۵	۹	۳	۱	۴	۷	۶	۸	۲
۷	۲	۸	۶	۹	۳	۵	۴	۱
۶	۴	۱	۵	۸	۲	۷	۹	۳

حل ۲۲۴۸